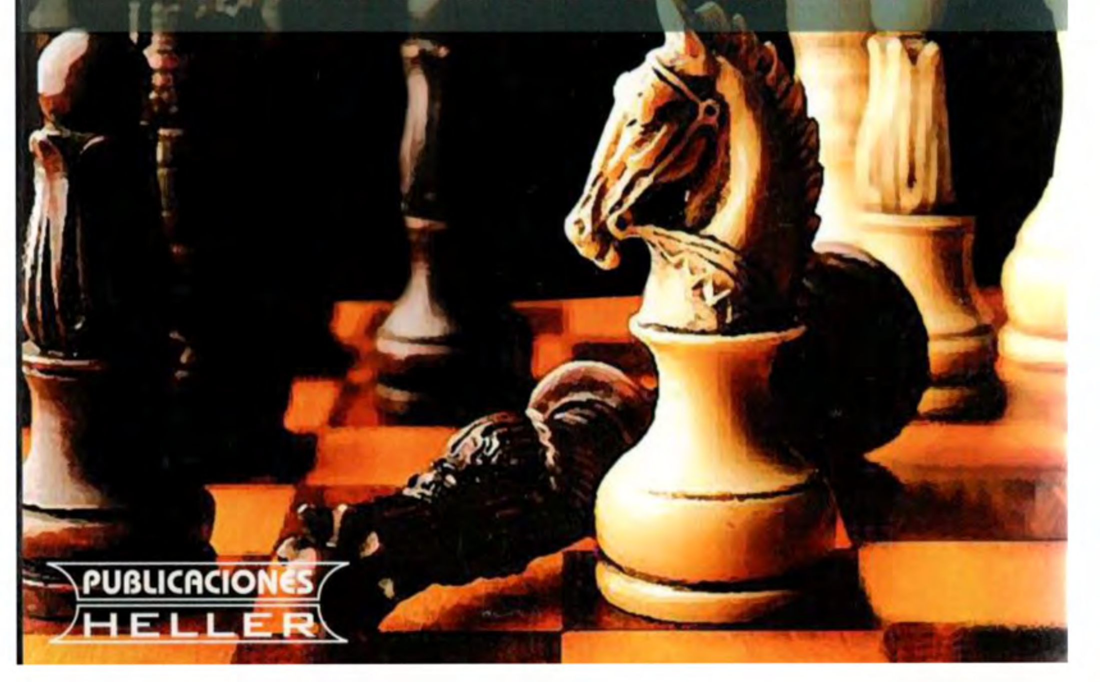
DOCTOR

SILVIO HELLER

LA INTELIGENCIA

CÓMO UTILIZAR MEJOR SU CAPACIDAD MENTAL

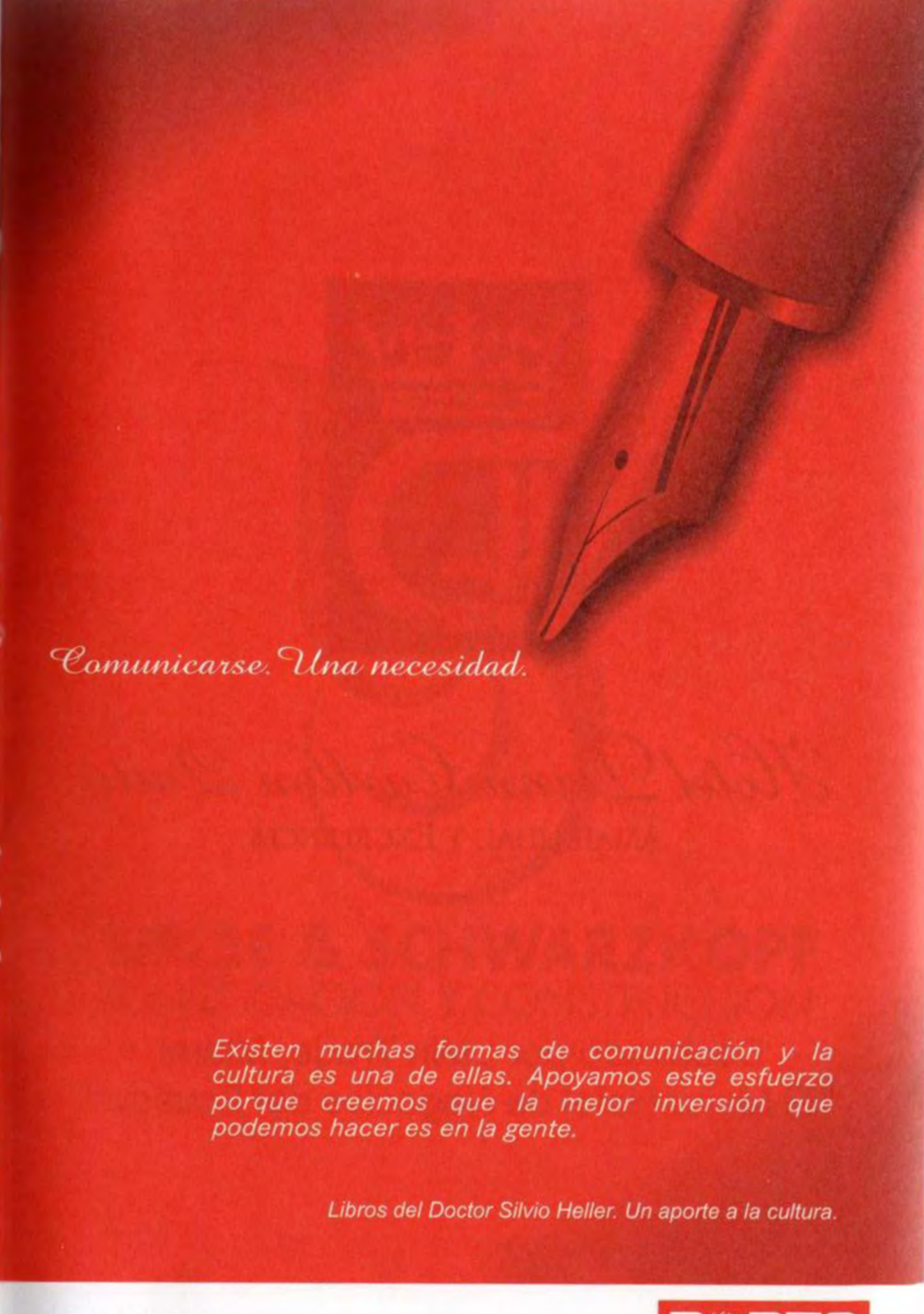


LA INTELIGENCIA, cómo utilizar mejor su capacidad mental, nos enseña fórmulas, ejercicios, maneras de pensar, etc., para que la mente se expanda hacia el positivismo, optimismo y triunfo. Todo esto se puede lograr sin considerar ni posición, ni ocupación, ni edad, ni sexo.

Lea este libro muy detenidamente una y otra vez, ponga en práctica sus enseñanzas y se sorprenderá de los resultados.

Lo que necesita usted, lo que necesitamos todos y lo que necesita nuestro país es precisamente una mejor manera de pensar, comprender y aprovechar las oportunidades que se nos dan en el tiempo que vivimos.

Dicen los expertos que el ser humano utiliza menos del cinco por ciento de su capacidad mental. ¿Qué tal sería si usted pudiera utilizar, el diez, el quince o el veinte por ciento?. Tenemos ejemplos de que muchas personas han logrado mayor capacidad y con eso han cambiado su vida y la vida de la humanidad.


Comunicarse. Una necesidad.
Existen muchas formas de comunicación y la cultura es una de ellas. Apoyamos este esfuerzo porque creemos que la mejor inversión que podemos hacer es en la gente.
Libros del Doctor Silvio Heller. Un aporte a la cultura.
www.porta.net
PORTA



Hotel Dann Carlton Quito

AMABILIDAD Y EXCELENCIA

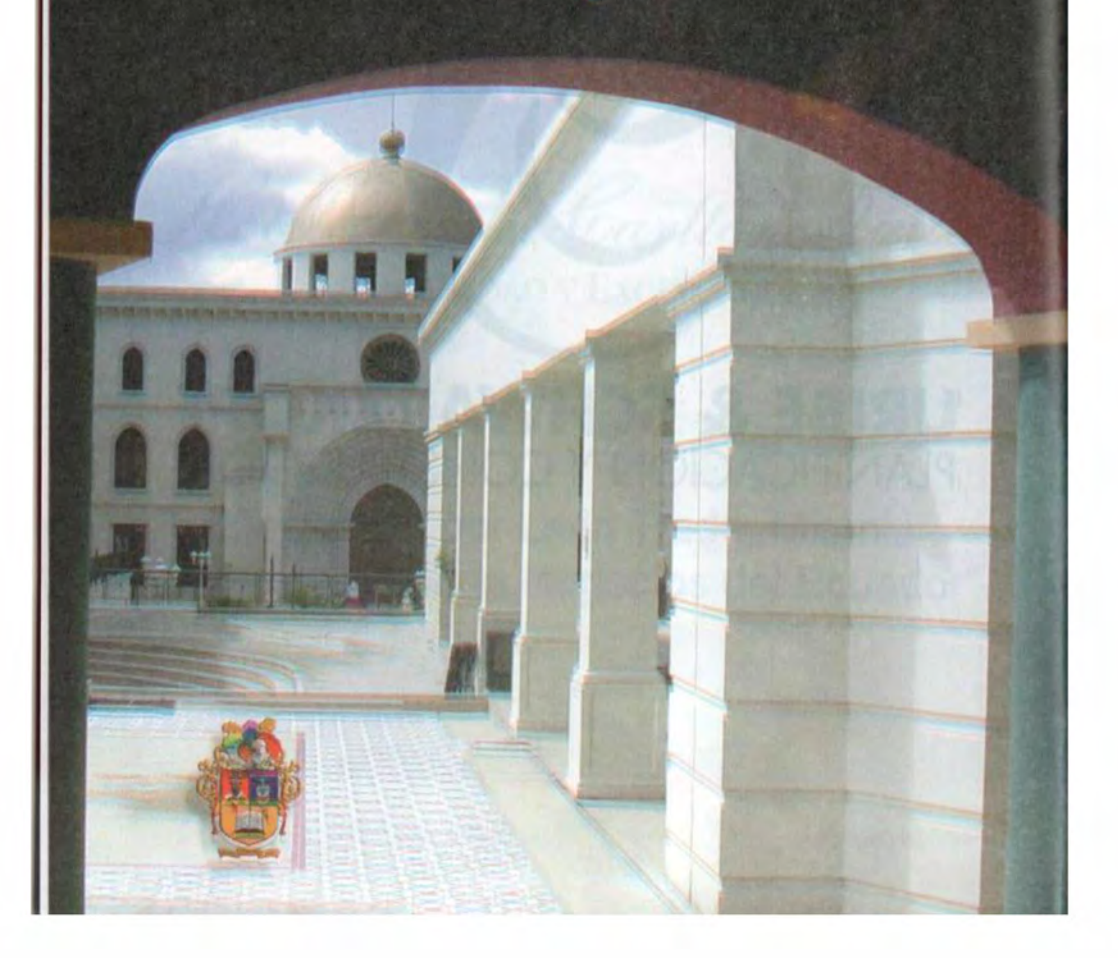
Declarado por Latin Trade, Miami.
"El Mejor Hotel de Negocios del Ecuador"


URIBE & SCHWARZKOPF
PLANIFICACION Y CONSTRUCCION

La mejor herencia que puede usted legar a su hijo
es una buena educación.

Ofrézcale la mejor opción...

Universidad
SAN FRANCISCO
de Quito





LA EMPRESA ASESORA DE IMAGEN, PERSONAL, CORPORATIVA O INSTITUCIONAL QUE USTED NECESITA

Av. Amazonas 3918 y Japón
CCI Oficina 305
Tel: (593-2) 226 4782 / 226 4783 *Fax: (593-2) 226 4785*

Email: info@highimage.com.ec *Email: sumil@uio.telconet.net*

Quito, Ecuador

EL MEJOR PROYECTO DE

CASA BLANCA

FRENTE AL MAR



Informes y ventas:
•Quito: Ofic. VIAMARINA
Centro Comercial Iñaquito, tercer piso.
Telefs: (593) 02 225 9679 / 226 4788 / 226 4789
E-mail: ligia@cci.com.ec
•Same-Esmeraldas: (En el proyecto)



LA INTELIGENCIA

Cómo utilizar mejor su capacidad mental

LA INTELIGENCIA
CÓMO UTILIZAR MEJOR SU CAPACIDAD MENTAL

DR. SILVIO HELLER

Quito, Ecuador
2004

Heller Silvio

La Inteligencia, cómo utilizar mejor su capacidad mental

Copyright 2004
Todos los derechos reservados por
Silvio S. Heller

Ninguna parte de esta publicación, incluido el diseño de la cubierta y los dibujos de las páginas, puede ser reproducida, almacenada o transmitida en manera alguna por ningún medio, ya sea electrónico, químico, óptico, de grabación o fotocopia, sin el permiso escrito del autor.

Editado por	Publicaciones Heller P.O. Box 17 10 7036 e-mail: vasquezg@ecnet.ec
Editor	Guillermo H. Vásquez P.
Ilustración, diagramación y diseño de portada:	Eleonora E. Vásquez A.
Primera Edición:	Julio 2004
ISBN:	9978-9912-6-3

No importa lo que tengo. Tampoco importa lo que soy. Lo que importa es lo que seré cuando mi mente se proyecte al infinito. Silvio Heller

La mayoría de los seres humanos utiliza menos del 5% de su capacidad mental. Usted puede utilizar mucho más

INTRODUCCIÓN

Inteligencia es capacidad de resolución, buscando la mejor opción.

La mayoría de personas utiliza un mínimo porcentaje de su inteligencia y por tanto de su capacidad mental, durante su vida. Sin embargo, todos podemos aumentar esa capacidad y lograr con ella cosas que parecen imposibles.

Recuerdo a algunos amigos y compañeros míos que en los tiempos estudiantiles estaban al mismo nivel que los demás y que sin embargo, con el paso del tiempo, llegaron a las más altas posiciones de la política, de la vida profesional y del mundo de los negocios, mientras que los otros no descollaron mayormente en la vida y algunos hasta fracasaron.

Aparentemente, en un momento dado todos esos muchachos tenían la misma capacidad mental, pero los que se esforzaron por utilizar mejor esa capacidad para resolver los problemas matemáticos, físicos, químicos y entender la lógica y los enunciados filosóficos en las aulas de clase, así como también adaptarse a las exigencias de la vida estudiantil y a las relaciones sociales que esta implicaba, fueron los que triunfaron en la vida, y triunfaron porque supieron decir lo adecuado en el momento preciso, estuvieron en el lugar en que tenían que estar en el momento preciso y nada de eso fue casualidad sino el resultado de una causalidad: el resultado de utilizar mejor su capacidad mental para medir los tiempos y las circunstancias y llegar así a niveles superiores de entendimiento y acción. Es decir que utilizaron su capacidad mental de un modo óptimo para conseguir los mejores resultados.

En el caso de mis amigos y compañeros que recuerdo, tener el discurso apropiado, el comentario oportuno y más que nada el entendimiento de las cosas y de las circunstancias fue lo que generó sus triunfos.

Usted ha sido dotado de una gran capacidad mental. Eso es algo que está allí, en su ser, esperando ser utilizada. Todos nace-

mos con una capacidad mental total, de ciento por ciento, pero por diferentes motivos, aun genéticos, la utilizamos mínimamente. La buena noticia, y esta es la que quiero darle a través de este libro, mediante un proceso de aprendizaje y de la puesta en práctica de ciertos principios, usted, yo y todos, podemos mejorar la manera como utilizamos esa capacidad.

El uso máximo de la capacidad mental se da en todos los campos, no se limita a uno solo. Los grandes deportistas utilizan, a más de sus especiales habilidades motoras, un recurso superior de inteligencia que les sirve para conjugar posibilidades, analizar en fracciones de segundo condiciones, ubicaciones, resistencia del opositor, etc. Y todos podemos darnos cuenta de cómo utilizan esa capacidad y ver los que la utilizan mejor son los triunfadores.

Y es así. El mejor empleo de la capacidad mental da grandes resultados en todas las dimensiones de la experiencia humana, y esto comenzando con sencillos métodos. Como un ejemplo, si en la oratoria se aprenden diez o quince ideas importantes estas, con las debidas modificaciones y ajustes, pueden ser utilizadas para todos los temas que se presenten en la alocución. Esas ideas pueden referirse a conceptos generales sobre la vida, la nación, la

libertad, la justicia, la esperanza, etc. Llegado el momento oportuno se podrán expresar estas ideas con habilidad, de acuerdo a las circunstancias. La presentación aparecerá como improvisada y como una demostración de gran capacidad y conocimiento, cuando en realidad sólo fue una demostración de la habilidad para ubicar las ideas. Es lo que hacen los grandes oradores y los que han movido masas y se han convertido en caudillos.

Este método llevado al mundo de los negocios, produce tremendos resultados. En este caso será de valor memorizar datos y estadísticas pertinentes también.

Esta gimnasia mental no solo dará la apariencia de que usted es muy inteligente sino que le producirá una auto estima elevada que a su vez influirá en su capacidad mental, la misma que se sentirá estimulada para aumentar y desarrollarse. Su optimismo y el sentimiento de realización que producen, le impulsarán a dar más de su capacidad, es decir la estimularán a rendir más.

Actualmente la tecnología cada vez más creciente está desplazando y reemplazando al hombre por considerar a la máquina «más eficiente» que él, lo cual nos demuestra cuán mínimo por-

centaje de capacidad mental utilizan los seres humanos para el trabajo y para la vida diaria.

En este punto, quiero decirle que usted es libre para seguir transitando por los caminos tradicionales, dejándose dominar por las circunstancias difíciles de la vida, o para utilizar los casi infinitos recursos de su capacidad mental no solo para sobrevivir en este mundo conflictivo, sino para superarse y alcanzar altos niveles de realización existencial. Es lo que pretendo lograr en este libro. Recuerde que nadie resolverá sus problemas por usted. Usted tiene una inmensa capacidad mental para hacerlo si la aprende a utilizar.

La psicóloga americana, Catherine Morris Cox, hizo un estudio de trescientos grandes personajes para establecer su coeficiente intelectual de acuerdo a un sistema llamado el «test de Terman». En esa lista estaban nada menos que Pascal, Goethe y Leibnitiz con coeficientes intelectuales entre 180 y 190, y en ella estaba también John Stuart Mill con un coeficiente de 200. Sin embargo este último tuvo un pobre desempeño en la historia. En cambio Copérnico, con apenas 100, Newton, Rosseau y Juan Sebastián Bach con sólo 130, revolucionaron la historia en los campos de la ciencia, la política y la música. Es decir, personas con un

coeficiente de inteligencia de 100 tuvieron desempeños muy superiores a los de personas con un coeficiente de inteligencia más alto. Esto nos prueba, primero que inteligencia no es lo mismo que capacidad mental, pues inteligencia es lo que el hombre tiene en un momento dado para cumplir ciertas funciones; si las cumple bien ha utilizado bien la inteligencia de que dispone en ese momento. Segundo, que capacidad mental es un todo integrado por un ciento por ciento, del cual la mayoría de personas utiliza un porcentaje mínimo, y aun los genios han utilizado un máximo que no ha sobrepasado de un 12 por ciento. Esto nos prueba que aunque hayamos nacido con determinado coeficiente intelectual, todos podemos utilizar más (teóricamente sin límite) de ese ciento por ciento de capacidad que tenemos. Y esto es lo que hace la diferencia.

Sacamos como conclusión que el aprendizaje y los métodos adecuados del uso de la capacidad mental son tan importantes o más importantes que la inteligencia nata. Mi tesis fundamental es que la capacidad mental puede ser desarrollada y aprendida y que sus resultados son de dimensiones extraordinarias.

En efecto, todos podemos aprender a utilizar mejor nuestra capacidad mental y esto a cualquier edad. Mary von Savant dice

que «cualquiera que dice que eso no es posible no sabe nada de nada». Ella posee el coeficiente intelectual más alto que se conoce según el «test Standford Bidet», en el cual la puntuación normal se sitúa alrededor de 100 y en el que ella alcanzó nada menos que 230. Esta mujer ha desarrollado un sistema que lo llama «gimnasia cerebral» para el desarrollo intelectual y para aumentar la capacidad del cerebro. Ella dice: «una mente bien construida es un organismo total que crece y confía en sí mismo con potencia expansiva y futuro ilimitado».

Los hombres nos diferenciamos de los animales por la capacidad mental. Los animales pueden ser y, de hecho son, muy inteligentes, algunos altamente inteligentes dentro de la capacidad mental con la que han sido dotados por la naturaleza que, desde luego, es una capacidad mental inferior a la del hombre.

Voy a ponerle un ejemplo claro y práctico de cómo puede utilizar mejor su capacidad mental. Todos tenemos un sistema muscular y esquelético completo. Todas las personas normales tienen todos los músculos necesarios insertados en el sistema óseo, pero la mayoría, la inmensa mayoría, utiliza solamente unos pocos músculos: los que necesita para caminar, para sentarse para agacharse (a veces con dificultad por la falta de ejercicio),

para subir gradas, para levantar ciertos pesos, limitando así el campo de acción de su cuerpo, acortando la vida y creando enfermedades y limitaciones. Pero si ese mismo hombre aprende, mediante ejercicios especiales, a utilizar más músculos, estos van a desarrollarse y a fortalecerse brindando mayor movilidad al cuerpo, mejorando la circulación, la presión arterial, el funcionamiento del corazón y alargando su vida. Si aprendió como hacerlo y mejoró su capacidad muscular y motora, ahora puede hacer más cosas que antes no hacía y hallar satisfacciones y logros que antes no tenía. Pasa exactamente lo mismo con la capacidad mental. Si usted sigue los criterios que le daré en este libro, aumentará su capacidad mental y triunfará en la vida.

La revista «Fortune» ha dedicado sus cubiertas a destacar el poder del cerebro, calificando al pensamiento como el activo más valioso de la sociedad. «Ovni», por su parte, publicó una serie de reportajes con el título de **Dieta para el Cerebro**. La importante revista alemana «Stern», en cambio, escribió un artículo sobre **El cuidado de la Mente**. A su vez la revista «Synapsia», en varios artículos de fondo tocó el tema de **El Desarrollo de un Cerebro Global**. «U.S. News» trató sobre **El pensamiento creativo**. «Newsweek» publicó una serie excepcional sobre **La Educación**

Mental y el «Wall Street Journal» destacó la trascendencia del estudio de las neuronas y el trabajo de la mente.

Tony Buzan, uno de los populizadores del poder de la mente, dice que en el siglo veinte las grandes estrellas del mundo fueron los actores de cine, los cantantes y los deportistas, pero que en el siglo veintiuno las estrellas serán los que conquisten y manejen el poder de la mente. Menciona, por ejemplo, que Gary Kasparov, el gran campeón de ajedrez, es el héroe de millones de niños en todo el mundo que cuelgan en sus casas carteles con la imagen del gran maestro. Otra ajedrecista, la encantadora y pequeña niña húngara Judit Polgar, la más joven de los grandes maestros, se ha convertido en otro ídolo. Dominic O' Brien, el primer campeón mundial de la memoria apasiona a las multitudes. Raymond Keene, el rey de los juegos de inteligencia, reúne decenas de miles de espectadores. Carl Sagan, astrónomo y buscador de inteligencias extraterrestres, emociona y enrola a miles de seguidores. Stephen Hawking, el físico de Cambridge, ha puesto su obra **Breve historia del Tiempo** en las listas de los libros más vendidos del mundo. Marion Tinsley, campeón del mundial juego de Damas, batió un ordenador con 27.000 millones de posiciones. Más de cien millones de personas juegan y usan su inteligencia en el «Trivial» y en el «Monopolio».

Como vemos, estamos entrando en la era de la inteligencia. La capacidad de la mente humana es asombrosa y parece no tener límites. Leonardo Da Vinci, uno de los más grandes y más completos personajes de la historia, fue extraordinario en el arte, en las ciencias y en las técnicas, y creó un sistema para el cultivo de una mente completa que lo resumió de la siguiente manera:

1. Estudio de la ciencia del arte
2. Estudio del arte de la ciencia
3. Cultivo de los sentidos, especialmente la vista
4. Comprensión y aceptación de que todas las cosas se interconectan

En el lenguaje de la moderna ciencia de la mente, lo que Da Vinci quería decir era lo siguiente:

Hay que cultivar todas las actividades corticales (de la corteza del cerebro) y la gama total de mecanismos receptores del cerebro y darse cuenta de que este funciona de manera sinérgica como un mecanismo infinito de asociación en un universo irradiante.

En este punto quizás sea conveniente tratar de responder a la pregunta «¿qué significa ser un ser humano?» Para esto, pensemos en lo que nos enseña la fotografía: la fotografía nos enseña la posibilidad de que podemos cambiar los lentes de la cámara para obtener una mejor perspectiva de algo. Por ejemplo, podemos mover el «zoom» hacia delante y acercar la imagen para captar el centro de una flor, o hacerlo retroceder para captar toda la rama sobre la cual reposa la flor. Tomemos este hecho como modelo para tratar de responder apropiadamente a la pregunta «¿qué significa ser un ser humano y por qué estamos aquí?»

Si miramos la vida a través de este lente descubrimos que el aprender no es algo opcional sino que constituye aquello para lo cual nacimos porque no por otra razón fuimos dotados de una capacidad mental, de manera que el ser humano sea un ente que aprende, que aprende siempre.

Entonces, ¿qué significa ser un ser humano? Un ser humano es alguien que ha recibido un traje corporal diseñado concretamente para aprender, es decir para usar su mente. Entonces la vida humana no es otra cosa que el descubrimiento del modo de usar correcta y sabiamente ese traje diseñado para aprender a realizar los objetivos de toda la vida.

Como una confirmación de que estamos entrando en la era de la inteligencia, la década del 1990 - 2000 fue declarada «la década de la inteligencia» por el Congreso de los Estados Unidos, en la cual se propició el estudio y la aplicación del pensamiento.

Cada vez se está utilizando más y mejor la mente. Cuando un gran porcentaje de seres humanos usen más y mejor su capacidad mental, la sociedad será más prospera, adelantada y culta.

> *Cuando la antigua sabiduría, nacida de la quietud, comience a fundirse con las ideas de una nueva generación en lugar de chocar con ella, surgirá triunfante una nueva sociedad para resolver las dificultades en que se encuentra.* **D. Trinidad Hunt**

Si abre su mente y con sus «ojos mentales» contempla la infinitud de su interior verá que hay una riqueza interior de la que puede extraer todo lo que necesita para vivir una vida plena y completa.

La mayoría ignora esta riqueza interior de inteligencia infinita aunque todos tienen la capacidad mental para reconocerla.

Aparentemente unos son iguales a otros, pero no todos están viendo lo que otros ven. Una pieza de acero imantada puede levantar unas veinte veces su propio peso, pero otra pieza de acero igual, si no está imantada, no levantará ni una pluma. Igualmente, el hombre «imantado», el que es consciente de su potencial mental, sabe que ha nacido para vencer y tener éxito y eso es lo que conseguirá en la vida. El «no imantado», el que está lleno de miedos y de dudas, no irá muy lejos en la vida. Y la proliferación de este último tipo de hombre ha producido la sociedad en que vivimos.

Usted puede traer a su vida poder, riqueza, felicidad y júbilo aprendiendo a desencadenar el poder de su mente subconsciente. Usted ya tiene ese poder pero no ha aprendido a utilizarlo ni a aplicarlo en todas las esferas de su vida. A medida que siga las simples técnicas y procedimientos expuestos en este libro, irá consiguiendo el conocimiento y la comprensión necesarios para lograrlo. Puede inspirarse en una nueva luz y puede generar una nueva fuerza que le permita realizar sus esperanzas y hacer que todos sus sueños se cristalicen.

Decídase ahora a hacer de su vida más espléndida, más vasta, más rica y más noble de lo que nunca fue.

A la vida hay que disfrutarla cada día. **Charlie Brown**

Dentro de las profundidades de su mente se encuentra la sabiduría infinita, el poder infinito y una inagotable reserva de todo lo que es necesario para vivir plenamente, en espera de desarrollo y expresión. Empiece ahora a reconocer las potencialidades de su mente y estas tomarán forma en el mundo exterior.

La inteligencia infinita que se alberga dentro de su mente le revelará todo lo que necesite saber en cada momento y en cada punto de su vida: recibirá nuevos pensamientos e ideas que le permitan concebir nuevos inventos, hacer nuevos descubrimientos, escribir libros, tener maravillosas variedades de conocimiento y encaminarse a la perfecta expresión y al lugar verdadero que le corresponde en el mundo.

Esa inteligencia puede guiarle para encontrar el compañero ideal de su vida, el socio perfecto de sus negocios, el comprador idóneo de su casa, y para proporcionarle todo el dinero necesario así como la libertad financiera de ser, hacer e ir al compás de su corazón.

He visto a ese poder de la mente levantar a la gente de su frustración haciéndolos de nuevo enteros, vitales, fuertes y libres para salir al mundo y para experimentar felicidad, salud y júbilo. Ese poder puede emanciparlo de todo tipo de servidumbre material y física.

Aquel que desea llegar a la excelencia deberá esforzarse en aquellas cosas que son en sí más excelentes. **Epicteto**

Todas las cosas en el mundo tienen su razón de ser y están constituidas para cumplir determinados objetivos que, muchas veces, pasan inadvertidos para nosotros. Conversando con mi amigo Miguel Roldós, él mencionaba con acierto que hay cosas que para cumplir esos determinados objetivos cambian su esencia. Citaba él, por ejemplo, que todos los elementos tienen un peso que va aumentando conforme pasan del estado gaseosos al estado líquido y llegan con un peso muchísimo mayor al estado sólido. Él destacaba que hay una excepción y que, indiscutiblemente, ese es el caso del agua: el hielo es mucho menos pesado que el agua. Todo esto para que el hielo permanezca en la superficie del agua y no se hunda, caso en el cual acabaría con la vida ma-

rina. Este ejemplo, de una extraordinaria profundidad, nos lleva a pensar en cuán inteligente es el propio universo que ha dotado a las cosas y a los seres de características especiales para que puedan cumplir acertadamente con los objetivos dentro de esa relación fabulosa que existe entre las partes y el todo. No de otra manera se puede interpretar que, así como en el caso del agua, su estado sólido pesa menos para no afectar la vida marina, las cosas y los seres se han ido perfeccionando dentro de nuestro maravilloso universo para ser lo que son y para cumplir lo que deben en esa conjunción de los componentes de la naturaleza.

Este ejemplo extraordinario nos hace pensar que el hombre ha desarrollado su inteligencia para el cumplimiento de altos objetivos, inteligencia que, bien utilizada cuando se han cumplido los procesos de aprendizaje, llega a los niveles más altos de funcionalidad.

> *Ser un todo y vivir en la totalidad, es el supremo principio del que dependen todas las principales reglas éticas y espirituales.*
> **Jan Sumits**

1
APRENDA A PENSAR

Si creemos que ya se ha pensado en todo; lo difícil es pensar en algo por segunda vez. Goethe

He aquí un primer consejo que le doy para utilizar mejor su capacidad mental: Aprenda a pensar.

¿Es que se puede aprender a pensar? ¡Claro que sí! El caso es que la mayoría de personas actúan pero no piensan. Hay que aprender a pensar para sacarle provecho a la capacidad mental y para sacarle provecho a la vida Y la única manera de aprender a pensar es pensando.

Lo que el hombre piensa en su corazón, eso es él. **La Biblia**

Valdría la pena comenzar pensando en la realidad de la vida. Todos podemos pensar con facilidad en eso. Si hiciéramos un viaje espacial e iríamos a la luna necesitaríamos un traje especial para explorar la superficie lunar, un traje especial diseñado para esa finalidad y necesitaríamos conocimientos de cómo usar ese traje. Bueno, para vivir en la tierra también necesitamos un traje especial para sobrevivir en ella. Ese traje se llama cuerpo y fue diseñado para vivir en la tierra. El problema es que no nos han dado un cursillo o manual de instrucciones de cómo usarlo. Si fuéramos conscientes de esa necesidad pensaríamos en cómo hacerlo. Sin embargo, nos limitamos a vivir sin saber cómo, de ahí que fracasamos pues nos limitamos a vivir sin pensar. Los sabios más grandes y los filósofos fueron lo que pensaron «¿quién soy yo? ¿qué hago aquí?».

Actuamos pero no pensamos. Tomamos decisiones sin haber pensado. Deberíamos considerar la conveniencia o no de algo que vamos a hacer, los pro y los contra de una decisión, y de esa manera comenzaríamos a activar nuestra dormida capacidad mental.

Piense en lo que puede hacer y hágalo, pues al pensamiento sigue la acción. Mire y escuche atentamente cuanto le rodea.

Otra manera de aprender a usar el pensamiento es a través de la música. Escuche música, pero utilícela para pensar, trate de entender el lenguaje de esa música, no simplemente de oírla por oírla. Siéntese cómodamente, cierre sus ojos y concéntrese en lo que escucha permitiendo que las vibraciones sonoras vayan tomando forma en su mente. Sería mejor si tratara de identificar cada uno de los instrumentos, si es una orquesta, y entendiera su mensaje y el espíritu que anima a esa composición musical: un espíritu melancólico, un espíritu alegre, un espíritu cómico, etc. No se necesita ser un entendido en la música para obtener los beneficios que esta le brinda para aumentar su capacidad mental.

Una buena pregunta en este punto es ¿cuántos estarán dispuestos a emplear parte de su tiempo escuchando música? Vivimos en la era de la velocidad y de la prisa, pero... estoy dirigiéndome al que quiera utilizar mejor su capacidad mental y establecer la diferencia entre él y el común de la gente.

Nuestra vida es lo que nuestros pensamientos hacen de ella.
Charles J. Givens

Mucho de la tecnología nos está quitando la facultad de pensar. Por ejemplo la calculadora no hace necesario que hagamos operaciones matemáticas con nuestra mente; la televisión no hace necesario que nos forjemos imágenes mentales para entender un argumento, solamente tenemos que ver la pantalla sin procesar ninguna información para entender; los instrumentos musicales electrónicos anulan la necesidad de saber música, de leer nota, de saber combinar acordes, de orquestar, porque sencillamente se aplasta un botón y la música brota a la perfección; las computadores piensan por nosotros y hacen todo lo que antes nos costaba concentración y trabajo mental para hacerlo, y así por el estilo.

Pero no podemos conformarnos con esto y anular así nuestra mente, sino que trataremos de pensar en todo lo que vemos, oímos y nos rodea; trataremos de entender la naturaleza, trataremos de entender el firmamento y el por qué de las cosas para que se active el cerebro y la mente pueda desarrollar toda su capacidad.

Tu grado de éxito en la vida es directamente proporcional a tu grado de planificación y control. **Charles J. Givens**

El precio de los adelantos tecnológicos es el haber perdido el sometimiento a la disciplina del entendimiento y del escrutar lo que las cosas son. Ahora la gente se conforma con unas pocas frases y con muchas imágenes. En nuestra cultura se renuncia a explicar las cosas, conformándose sólo con mostrarlas. La cultura de la imagen no necesita argumentos para convencer. Es tal la fuerza de las imágenes que mostrarlas ya es suficiente. Ver por televisión un terremoto o una inundación es casi como haber estado allí; en ese contexto no necesitamos comentarios, en ese contexto discurrir, pensar, y reflexionar resulta cada vez menos necesario, cosa que no sucedía cuando había la costumbre social de la tertulia, ahora reemplazada por la cultura de la imagen. Ahora la gente habla menos, prefiere los videos o la televisión, y si habla menos piensa menos.

¿Quiere usted desarrollar y utilizar mejor su capacidad mental? Vuelva a la lectura, vuelva a la conversación, vuelva a la argumentación, escuche lo que le dicen, piense en ello y saque sus propias conclusiones. Salga de ese círculo donde la gente deja de

leer y deja de hablar y piensa cada vez menos, donde los razonamientos abstractos ya no están de moda, pues cuatro explicaciones convencionales bastan y sobran para la mayoría de la gente que no se esfuerza por pensar.

Vaticino una época en que habremos abolido nuestro alfabeto de caracteres romanos para dar vigencia a algo parecido a los jeroglíficos egipcios, con el fin de dar gusto a una generación de lectores que no pueden formarse una idea mental clara sin ayuda de ilustraciones. E.G.E.

Lea, vuelva a los clásicos de la literatura y trate de acercar el mundo de los clásicos a su mundo actual. No se conforme con explicaciones tópicas o convencionales. Cuando se lee poco y se piensa poco se habla mal con escaso número de palabras y entonces las explicaciones resultan pobres tanto para el que las escucha como para el que trata de darlas.

¿Quiere desarrollar más su capacidad mental? Salga de ese universo mental angosto reducido a cuatro adjetivos vacíos; enriquezca su lenguaje; fomente el diálogo; el ejercicio mental de ra-

zonar, de defender una causa, de tener argumentos para las propias decisiones y de no hacer solamente lo que hacen los demás. La conversación, la tertulia, el «debate» sereno sobre un tema de interés, son ejercicios que pueden realizarse y que fomentan el razonamiento y la capacidad racional del hombre.

Aprender a pensar no es una opción, es una obligación, porque la vida humana es pensamiento. En su novela *La Réponse du Seignur*, Alphonse Chauteubriant compara la mente humana con una de esas mariposas que toman el color de la hoja en la que se posan, «Nos convertimos en lo que contemplamos», dice. Hace muchos años Marco Aurelio hizo una observación muy parecida cuando dijo: «Tu mente será como sus razonamientos normales, porque el espíritu se tiñe del color de sus pensamientos». En un mundo de prejuicios e irracionalidad desenfrenada, de manipulación de opiniones y de actitudes generalizadas, de adoctrinamiento ideológico y persuasión encubierta, no hay nada más necesario que una mente que sepa pensar.

El pensamiento es acción en ensayos. **Sigmund Freud**

Podemos utilizar la mente para solucionar problemas en muchas situaciones. Si pensamos, mandamos más y más luz al problema que hemos elegido, desenredando los nudos y viendo las alternativas posibles y sus consecuencias. Si nos dejamos llevar por el impulso del momento, nos arrastraremos por una atmósfera de confusión y basaremos nuestra acción en las columnas inseguras del pensamiento descuidado.

No hace falta ser una lumbrera para pararse a pensar un momento. Es lo que usted tiene que hacer.

Pensar nos hará sentir un incremento de la libertad y del poder mental porque seremos capaces de tomar las decisiones correctas. En el fenómeno del pensamiento, la meditación reflexiva es un proceso que profundiza nuestras posibilidades mentales pues nos enseña el hábito de concentrar el pensamiento en un asunto. Hay que reflexionar «Reflexión» significa «volver a doblar». Este doblez del pensamiento, este volver a pensar es suave pero firme y atento, algo así como fortalecer los músculos con el entrenamiento físico: produce flexibilidad mental.

Pero no es solo *lo que* pensamos, sino *cómo* lo pensamos lo que determina profundamente los moldes de nuestra vida. Una

mente entrenada para pensar puede concentrarse en el deseo y examinar en profundidad cualquier tópico, incluso en situaciones de confusión; puede organizar ideas, recuerdos e imágenes en archivos internos que se pueden consultar al instante; ve todos los puntos de un problema, no sólo los cómodos; puede evaluar y modificar sus propias vías de funcionamiento; puede examinar detalles sin perderse en ellos y unirse a principios generales sin olvidar los detalles; nunca da nada por supuesto; conoce sus límites y es capaz de trascenderlos; realiza su trabajo como un placer, sin mayor esfuerzo.

Un pensador es, sobre todo, un hombre (o una mujer) que ve donde otros no pueden ver. La palabra que describe el aspecto moral de esta capacidad de visión es «independencia». No hay nada más perjudicial que la falta de independencia intelectual en la mayoría de los seres humanos; están conformes con las opiniones y se sienten contentos repitiendo fórmulas. El pensador, en cambio, mira a su entorno y da rienda suelta a su libertad mental.

El secreto de la vida no está en el descubrimiento de nuevas tierras, sino en ver el mundo con nuevos ojos. **Marcel Proust**

Incluso eso que llaman sentido común no basta para hacerlo conformista.

Ahora quiero entrar en otro campo del pensamiento que tiene que ver con el tiempo. Nuestras vidas se componen de tres zonas de tiempo: pasado, presente y futuro. Si dirigimos la mente sólo al pasado o sólo al futuro, careceremos de efectividad en el presente.

Piense en esto. Si quiere mover la silla en la que está sentado, solo puede hacerlo en el presente. Todo el poder de lograr, toda la capacidad de ser eficientes, toda la capacidad de tomar decisiones, ser felices y ejercer el máximo control personal sobre la vida se dan sólo en una sucesión de presentes, siempre en el presente.

No tenemos el poder para cambiar físicamente el pasado pero si podemos, en el presente, cambiar nuestros pensamientos con respecto a hechos pasados y no vivir atormentados o preocupados por lo que ya sucedió y, a lo mejor, obtener en el presente beneficios de ello.

El pensar es la característica principal que nos hace humanos, pero nuestra habilidad para pensar eficazmente es aprendida. Todos podemos mejorar nuestras habilidades de pensar.

¿Quiere utilizar mejor su capacidad mental? Aprenda a pensar. Los seres humanos no estamos pensando siempre porque «pensar» es «ponderar» y sugiere algo de peso: gravedad, consistencia, seriedad, solidez, y lo más grave que sucede a la humanidad en estos tiempos es que no piensa. Esta sociedad peca de omisión en el pensamiento. Esta crisis se manifiesta en los hábitos del ciudadano medio, pocos leen un artículo que desarrolle algún tema de pensamiento. Por ejemplo, parece que lo que interesa más en la actualidad no es el pensamiento sino lo que alguien ha llamado con humor y acierto el «sensamiento». Se presta más atención a lo que se siente. El sensualismo de esta cultura sensorial no abona nada al desarrollo de nuestra capacidad mental, pero sí mucho a la mediocridad de una sociedad que no piensa porque establece un modo de vivir sobre fundamentos inconsistentes e inestables, y un modo de discurrir un tanto irracional porque procede de vacíos del alma y se desarrolla en la epidermis de la existencia.

Se renuncia a proseguir la tarea que emprendimos con entusiasmo cuando éramos niños: averiguar hasta el último el por qué de las cosas porque «hay algo en las cosas que las convierte en cautivadora estancia del pensar» como dijo el escritor José María Albareda y sólo unos pocos piensan en la verdad de las cosas.

En frase del educador Alejandro Llano, «pensar, enseñar a pensar y aprender a pensar es la triple obligación de la existencia». Pensar es nuestra obligación, si queremos usar y disfrutar de la capacidad mental que se nos ha dado. Pero al arte de pensar, y pensar bien, no es un asunto que debe interesar solamente a los filósofos, sino también a la gente común y sencilla. Usted no podrá tener una mayor capacidad mental si no aprende a pensar. Es cierto que uno de los más grandes males de nuestra sociedad es que vivimos demasiado a prisa y no tenemos tiempo de contemplar qué sucede a nuestro alrededor, pero esto no nos releva de nuestra obligación de pensar.

Si triunfas al primer intento, procura disimular tu sorpresa.

Emerson

Los pensadores antiguos siempre insistían en que el comienzo de la sabiduría es el asombro ante el mundo y ante lo que en él acontece. Por ejemplo, en nuestro mundo ocurren cosas anormales pero nos hemos acostumbrado a ellas como si fueran normales y las pasamos por alto sin detenernos a pensar, sin tener una actitud crítica ante ellas, anulando así el potencial de nuestra mente para afrontarlas y juzgarlas.

Pensar es muy importante, y la verdad es que los seres humanos lo hacemos poco, perdiéndonos el usufructo de nuestra maravillosa mente. Pero para pensar, como para amar y como para todo, necesitamos una dieta variada, es decir estímulos diferentes. Es nefasto escuchar siempre la misma canción y hacer siempre lo mismo. Nos anulamos así. O pretender pensar a través de definiciones establecidas, como si las definiciones pudieran abarcarlo todo. Si usted en verdad quiere desarrollar su capacidad mental, busque la variedad en las cosas que examina y sus relaciones. Eso hará que su pensamiento sea más sutil, esté más matizado y sea más consistente, y no sea solamente un pensamiento de *si* o *no* o un pensamiento en blanco y negro que se ajusta únicamente a definiciones pensadas por otros.

Sus conceptos, sus ideas, se deben adaptar a lo que va viendo, a lo que va viviendo, a lo que quiere ir entendiendo y a lo que quiere ir cambiando puesto que la realidad que le rodea no es siempre una realidad que le gusta. Use su mente, use sus facultades intelectuales para discurrir frente a todo esto. Enmanuel Kant, el gran filósofo del siglo dieciocho, dijo: «Ya es hora de que salgamos de la minoría de edad en que, auto culpablemente estamos encerrados».

Si tendríamos que hacer una distinción importante entre los seres humanos, esta sería la que señalaría a los que piensan de los que no piensan, sobre todo si se piensa con una mente sutil, con una mente abierta, con una mente crítica.

Bueno, para desarrollar al máximo y utilizar mejor la capacidad mental, es necesario pensar y como no todos tienen esa habilidad es necesario aprender a pensar.

Si uno avanza confiado en la dirección de sus sueños y hace lo posible por vivir la vida que ha imaginado, encontrará en algún momento un éxito inesperado. **Henry David Thoreau**

2
APRENDA POR MEDIO DE LA OBSERVACIÓN Y LA EXPERIENCIA

Jamás olvidamos lo que aprendemos con gusto. **Anónimo**

Vivimos para aprender. En cierto sentido, la vida no es sino aprendizaje. Hay una gran diferencia entre «ver» y «observar».

Las fuentes naturales del aprendizaje son la observación de la realidad y las experiencias de la vida diaria. De esa manera aprendemos siempre. El aprendizaje es una función incesante del cerebro. Aprendemos desde que nacemos (y posiblemente desde antes del nacimiento como dicen los especialistas) y no dejamos de aprender hasta el día de la muerte. En ese instante supremo es

posible que todavía aprendamos, aunque ese aprendizaje ya no se procese pues el cerebro está dejando de funcionar.

La tendencia natural de la mente es el aprender, y para eso la naturaleza le ha dotado de todos los elementos y las posibilidades, pero llega un momento en que ese aprendizaje ya no es algo inconsciente como son las funciones del corazón, de los pulmones y de otros órganos que funcionan independientemente de la voluntad, sino que depende de la voluntad y de la disposición anímica y conductual del individuo. Es decir que si la persona no quiere aprender no aprende, pero si se dispone a hacerlo su mente tiene, por naturaleza, una capacidad casi ilimitada. De manera que si observamos la realidad, analizamos los hechos que nos rodean, examinamos las experiencias diarias, tratamos de averiguar las causas o el por qué de las cosas, la mente aprende y aprende y al hacerlo se agudiza, se entrena y se desarrolla.

El aprendizaje es inconsciente en tanto en cuanto tiene que ver con los conocimientos elementales para la supervivencia: aprendemos a caminar, a comer, a hablar, etc. pero no aprendemos inconscientemente las verdades de la ciencia, del conocimiento, de las habilidades, de las técnicas y cosas por el estilo.

Ahora bien, la vida, la experiencia existencial, está muy relacionada con el funcionamiento de la mente. Si seguimos aprendiendo la mente sigue funcionando y la vida sigue teniendo propósito. Por eso, cuando dejamos de aprender comenzamos a perder nuestra razón de ser y de existir.

Cada uno de nosotros es una célula de un cuerpo más grande: el cuerpo de la humanidad. Ser un ser humano es ser un ser humano, al margen de la raza, color, credo o país. Y una vez que nos entendemos a nosotros mismos de verdad, nos entendemos los unos a los otros. **D. Trinidad Hunt**

A medida que usted crece en conocimiento, se produce crecimiento a su alrededor, porque la vida no es sino aprender y crecer y esa es la razón por la que estamos aquí: aprender y crecer.

Cualquier persona que tenga un cuerpo y cerebro normales y sanos, puede expandir la calidad y cantidad de su aprendizaje a la vez que acelerar la velocidad de ese aprendizaje, es decir puede desarrollar su capacidad de aprender. Y siempre, en todas las épocas, pero posiblemente ahora más que nunca, el aprendizaje y la

rapidez del mismo determinarán la calidad de vida del individuo, determinarán su sentimiento de realización o de frustración, determinarán su éxito o su fracaso, determinarán su felicidad o infelicidad, porque ¿qué felicidad o que satisfacción pueden haber más grandes que la felicidad y la satisfacción de conocer y aprovechar al máximo toda la verdad impregnada en el universo y en la creación? Usted puede enriquecer su vida con eso.

Desarrollar su capacidad de aprender quizás sea el compromiso más importante que puede hacer una persona del siglo veintiuno.

La ignorancia es una forma de contaminación ambiental.
James Michener

La humanidad se encuentra ante una gran transformación y esta es la hora de dar forma y nuevo contexto a la vida y al aprendizaje para aceptar los desafíos de los tiempos.

> *¡Qué enorme cantidad de información podríamos recordar si pudiéramos acceder a este almacén de conocimientos olvidados que llevamos en la cabeza!* **Michael Hutichison**

El cuerpo humano fue diseñado para aprender mediante un proceso muy parecido a la ósmosis, es decir que como una esponja absorbe todo el entorno natural en el que nació, luego todo el ambiente cultural que le rodea, pero esto último puede ser normado, medido, calibrado por nuestro esfuerzo consciente, es decir por nuestra voluntad. Por lo tanto, debemos prestar más atención a nuestro proceso de aprendizaje y desarrollarlo de la mejor manera posible. Esto será utilizar nuestra capacidad mental de la mejor manera.

La percepción del entorno presente (observación) es el primero y más fundamental de los estados de aprendizaje, ya que integra la percepción de lo interior y de lo exterior. En este estado expandimos la conciencia para abarcar el campo de información que nos rodea, saliendo de la percepción localizada para entrar en la conciencia misma. En combinación con la práctica diaria de la serenidad, la reflexión, el pensamiento profundo, la percepción del entorno presente expande el alcance de la conciencia

y la capacidad de aprendizaje y contribuye a inducir el estado de ondas cerebrales alfa cuando estamos inmersos en la vida diaria, es decir que podemos estar tranquilos a pesar de las contingencias y de la prisa de la vida diaria.

Según los especialistas, a esto siguen períodos de sincronización entre los hemisferios cerebrales y en eso reside parte de su poder. Las ondas alfa producen el alivio de la tensión, la búsqueda del placer, y estimulan la creatividad y las decisiones.

Para entender esto, debo explicar que el cerebro humano se caracteriza por un patrón de actividad eléctrica incesante manifestada en las ondas cerebrales delta, theta, alfa y beta. Estas ondas cerebrales están asociadas tanto con los estados emocionales como con el desempeño mental. Las investigaciones han descubierto los patrones de actividad ideal en los cuales las ondas cerebrales generan mayor productividad en el trabajo, la actividad física, el aprendizaje y la vida cotidiana.

Las ondas delta son de oscilaciones lentas y generan en las personas un estado de sueño profundo. Se ha encontrado que las personas con déficit de atención presentan excesivas ondas delta

y theta en estado de vigilia, lo que contribuye a su dispersión atentiva y su falta de concentración.

Las ondas theta son de oscilación mediana y están asociadas con la reflexión y la creatividad. Cuando estas predominan en un estado de alerta o vigilia, las personas tienden a ser poco atentas porque solamente reciben la información, pero no la procesan en su cerebro, pues están sumidas en la reflexión, en el pensamiento, en la creatividad que se está gestando en su interior. Posiblemente era esto lo que pasaba con Albert Einstein, uno de los genios científicos del siglo pasado que tuvo fama de ser uno de los alumnos más desatentos de la escuela, que hasta fue rechazado por su desatención. Dicen que su dispersión atentiva era tan grande que muchas veces salía de su casa sin amarrarse los cordones de sus zapatos o se subía al tranvía sin tener el dinero para el pasaje.

Las ondas alpha, en cambio, presentan una oscilación rápida y, como ya dijimos, el estado alpha produce alivio de la tensión, la búsqueda del bienestar y la toma de decisiones.

Las ondas beta, las más rápidas, son comunes en los estados de vigilia. Al estimularlas, las personas mejoran la calidad de aten-

ción y concentración, pero cuando las ondas beta tienen mucha rapidez se las asocia con los estados de angustia y ansiedad.

Entonces el secreto de la agudeza mental radica en la percepción del entorno presente. Esta percepción nos induce a un estado de mayor receptividad del entorno o campo que nos rodea, favoreciendo de esa manera el aprendizaje. Como ya lo dije anteriormente, la percepción de ese entorno combina la percepción interior y exterior aumentando la intuición profunda y la agudeza mental.

Cuando todas las células cerebrales asimilan su entorno, el aprendizaje se produce como si fuera por ósmosis. Por lo visto, el hecho de escuchar con todo el cuerpo, combinado con la percepción del entorno presente despierta nuestras capacidades intuitivas. Es decir que en el proceso de aprendizaje es necesario estimular todos los sentidos posibles a la vez que usar el cambio, la variedad y la multitud de asociaciones para mantener la mente alerta y todo el cerebro despierto señalando características, de tal manera que conforme desarrolle su capacidad sean más los aspectos observados y mayor el número de detalles y conclusiones sobre cada uno de ellos. Entonces es lógico llegar a la conclusión de

que se es más capaz conforme más se sabe y conforme se sabe más de muchas cosas.

El conocimiento es una función del intelecto, mientras que la sabiduría es una función del ser. **D. Trinidad Hunt.**

Algo común y a la mano es hallar una fuente de aprendizaje en la lectura diaria de los periódicos. Explorar un amplia gama de periódicos puede hacernos conscientes de la realidad exterior sin tener que estar allí, pero para que esto sea posible hay que hacer un «barrido» visual por los periódicos, es decir hacer una revisión rápida de los artículos y de las noticias para localizar lo que realmente nos interesa, descartando lo demás.

Los expertos recomiendan esta acción escogiendo tres temas de interés en los periódicos del día, disciplina que debe ser mantenida por algunas semanas. Posteriormente deberá escoger seis temas de interés y así sucesivamente ir aumentando el número de temas. Esta técnica le producirá dos consecuencias positivas: irá fijando su atención en muchos más temas y lo irá haciendo de manera más rápida.

No se olvide nunca quien es y para qué está aquí.

D. Trinidad Hunt

Uno de los ejemplos clásicos del aprendizaje por medio de la observación es el que nos da la astronomía. Los astrónomos no han sido sino observadores incansables que, escudriñando el cielo con telescopios o sin ellos, han aprendido el movimiento de los astros y muchas cosas relacionadas con ello. Así aprendió Copérnico (1473 - 1543) el movimiento doble de los planetas, sobre sí mismos y alrededor del sol. Igualmente, Galileo Galilei, astrónomo italiano (1564 - 1642), basado en la observación, comprendió y defendió el sistema de Copérnico. En la década de 1980 - 1990 prácticamente eran dos los planetaristas habituales que tomaban imágenes de calidad: el japonés Miyasaki y el norteamericano Donald Parker, pero se puede decir que en cada continente hay un puñado de observadores con dedicación constante. En Europa hay una media docena de observadores profesionales y en Asia dos o tres más. Todos ellos están aprendiendo por medio de la observación. Nadie les enseña pero observan, experimentan y aprenden.

Pero el aprendizaje de la astronomía por medio de la observación no corresponde solamente a la presente civilización. Merecen destacarse los logros que alcanzaron los egipcios y los mayas: el conocimiento de la astronomía mediante la observación constante y sincronizada los llevó a grandes niveles de superación. En base a estas observaciones sacaron conclusiones extraordinarias del tiempo, de las distancias, de los fenómenos naturales y lograron establecer métodos y sistemas de riego, de siembra y de cosecha.

La anatomía es otra ciencia que surgió, así mismo, de la observación. La palabra «anatomía» viene de una palabra griega que significa «cortar». Desde que se comenzaron a cortar los cuerpos de los cadáveres en el año 400 después de Cristo, y a observar la constitución de los cuerpos, se comenzó a aprender cómo estos funcionaban. En la era cristiana, el médico Galen (de allí viene galenos o seguidores de Galen) comenzó a describir muchas estructuras anatómicas. En 1543. Andreas Vesalius publicó su obra clásica de anatomía basada en disecciones humanas. Debido a los conocimientos anatómicos obtenidos hasta el presente, los cirujanos pueden operar cualquier parte del cuerpo y salvar vidas. La moderna medicina y todos los conocimientos en ese campo se obtuvieron y se siguen obteniendo de la observación.

Lo mismo podemos decir de la zoología, de la biología, de la botánica, de la entomología (estudio de los insectos), de la química, de la física.

Y la observación y experimentación siguen siendo una fuente de aprendizaje en todos los campos, también en el campo de la conducta humana donde esta se aprende por la observación de modelos y en el campo del aprendizaje social en donde se propone, como lo hizo Albert Bandura, un educador y psicólogo, una acción continua y recíproca entre lo personal y lo ambiental.

Tenemos que seguir aprendiendo por medio de la observación, siguiendo el proceso de atención, retención, motivación y acción, significando esto concentración en lo que se ve, retención de los detalles y novedades, preparación para actuar conforme y, finalmente, actuación conforme a lo aprendido.

Observe el entorno, observe las cosas, fíjese en los detalles, observe las personas, observe su conducta, observe los fenómenos y aprenda. Experimente y aprenda. De esa manera estará usando más y más su capacidad mental, porque aprender es la acción de adquirir conocimiento de alguna cosa por medio de la observación, el estudio y la memoria, y el aprendizaje; es el proceso

de asimilación de conocimientos, normas y módulos de comportamiento, pautas y valores socialmente aceptados, para vivir mejor y más provechosamente.

El aprendizaje está constituido esencialmente por la memoria y el condicionamiento que surgen de la observación y de la experiencia. Sin memoria no tendrían valor la observación ni la experiencia. La memoria supone la capacidad de fijar, retener y evocar un hecho pasado o un conocimiento adquirido. Es la base de todo aprendizaje, pues sin comparar lo presente con lo conocido no es posible aprender. Y la memoria no es sino el resultado de la capacidad mental.

La memoria es el gabinete de la imaginación, el tesoro de la razón, el registro de la conciencia y la sala de consejo del pensamiento. **San Basilio**

Una de las grandes capacidades de todo ser humano es la posibilidad casi infinita de estar en permanente aprendizaje, solo que los procesos que se dan en un campo intelectual que posibilita el aprendizaje no son indiferentes de las concepciones epis-

temológicas tales como sociedad, ciencia, tecnología, cultura, organización, valores, etc. Esto significa que de alguna manera nuestras formas de convivencia no son ajenas a los paradigmas que nos permiten construir y ver el mundo que queremos percibir. Edgar Morín, un educador contemporáneo, dice que «el debilitamiento de una percepción global conduce al debilitamiento del sentido de responsabilidad individual, pues cada uno tiende a ser responsable solamente de su tarea especializada y también al debilitamiento de su solidaridad, pues cada uno no percibe más que su vínculo orgánico con su ciudad y sus conciudadanos». De manera que aunque tenemos que aprender de la observación y de la experiencia, ese aprendizaje deberá servir para tener una cosmovisión, para mejorar el mundo y mejorar la convivencia social.

El aprendizaje por observación produce un cambio permanente de conducta. Esto es inevitable y es de esperarse porque, por ejemplo, el observar a otras personas implica una actividad cognoscitiva que va a expresarse en actuación positiva si las personas imitan modelos poderosos y con éxito, porque ¿qué es en esencia «aprendizaje»? En realidad es todo cambio producido por lo nuevo que se conoce por medio de la experiencia y que es puesto en práctica.

Lo único que vale la pena aprender son los conocimientos que adquirimos después de «saberlo todo». **Harry Truman**

Las características de un individuo son el resultado complejo de las interacciones de factores biológicos, ambientales y sociales. Albert Bandura es el creador de la teoría social del aprendizaje que se centra en la observación. Sostiene que los seres humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que entre la observación y la imitación, intervienen factores cognoscitivos que impulsan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no, porque las acciones observadas despiertan un impulso instintivo por copiarlas. Pero cuando se observan las acciones de modelos, se pesan las consecuencias de esas acciones y también de las propias, y es entonces cuando se da el fenómeno del aprendizaje mediante la observación de otras personas y otras situaciones.

En la autolimitación es donde el maestro se enseña a sí mismo. **Wolfgan Goethe**

Bandura dice que la mayor parte de la conducta, por ejemplo, se aprende por observación de modelos. Al observar a los demás, nos hacemos idea de cómo surgen las nuevas conductas y posteriormente esta información nos sirve como guía para la acción. Esta observación de modelos puede fortalecer o debilitar ciertas inhibiciones de la conducta que los observadores han aprendido con anterioridad. De manera que de la observación podemos aprender tanto algo bueno como algo malo.

Bandura refuerza su interés por el aprendizaje observacional, en el que el único requisito para el aprendizaje es que la persona observe a otro individuo o modelo llevar a cabo determinada conducta. Miren ustedes el valor de la observación para aprender: Si el aprendizaje sólo pudiera adquirirse a través de los efectos que producen nuestros actos, el proceso cognitivo sería muy retardado. La mayor parte de la conducta humana tiene que ver con el aprender por medio de la observación. La capacidad de aprender por observación permite a las personas ampliar sus conocimientos y habilidades en base a la información manifestada y protagonizada por los demás.

Bandura sostiene que los seres humanos adquieren destrezas y conductas de modo operante e instrumental y que en-

tre la observación y la imitación intervienen factores cognitivos que ayudan al sujeto a decidir si lo observado se imita o no.

Creo que sabemos, entonces, cuál es el valor de la observación en el aprendizaje y, no solamente eso, sino que para utilizar mejor nuestra capacidad mental es necesario aprender por medio de la observación.

Bueno, creo que he ahondado lo suficiente en este tema.

3
MANTENGA LA MENTE ACTIVA

Así como los ejercicios físicos robustecen los músculos, así también los ejercicios mentales robustecen y fortalecen la mente. De ahí que es necesario entrenarla permanentemente.

Este entrenamiento va desde el mantenimiento de simples conversaciones, de la práctica de todo tipo de lectura, hasta la práctica de ejercicios matemáticos como el cálculo mental o la resolución de problemas matemáticos o de crucigramas difíciles. Pero quizás la manera común, práctica y lógica sea el ir avanzando en la solución de los problemas cada vez más difíciles que se nos presentan en la vida diaria.

Adicionalmente, hay muchos juegos que ayudan a desarrollar la capacidad mental: el ajedrez, las damas chinas, las damas, cier-

tos juegos con cartas y otros juegos de diferentes tipos que se venden en el mercado.

Hablando del ajedrez, uno de los mejores ejercicios mentales, voy a repetir la frase de alguien: «las virtudes del ajedrez son tan innumerables como los granos de arena de un desierto». Si la actividad mental es fundamental para el mantenimiento de la memoria y la actividad general del cerebro, ¿qué actividad puede ser una herramienta más perfecta y más efectiva que el ajedrez? Una partida de ajedrez constituye por sí sola un ejercicio mental en donde en cada instante el cálculo, la velocidad de procesamiento y la organización de una gama amplia de información y la toma de decisiones, son fundamentales. Calcular árboles de variantes y encontrar soluciones bajo la presión de un tiempo determinado, es de por sí un entrenamiento mental completo donde, además, factores deportivos y psicológicos obligan al jugador a ser sumamente exacto en el proceso mental que conlleva la búsqueda y comprobación de soluciones.

El ajedrez, que es una de las más interesantes creaciones del ingenio humano, es una actividad intelectual que constituye un elemento sumamente importante dentro de diferentes actividades que pueden servir para la realización de estudios sobre el

comportamiento del cerebro. Pocas actividades pueden compararse al juego ciencia como ejemplo de procesamiento de datos y organización de ideas, en busca de solucionar problemas bajo determinadas situaciones complejas y variables. La riqueza temática del ajedrez es incalculable ya que interrelaciona elementos científicos, artísticos, lógicos, matemáticos, filosóficos, psicológicos, estratégicos y tácticos, lo que permite asegurar que el ajedrez es una gimnasia mental integral. Su práctica contribuye a prolongar las facultades intelectuales, es decir las funciones del cerebro, el más complejo y perfecto órgano que posee el ser humano. He puesto, pues, al ajedrez como un de los mejores procesos de activación mental

También tenemos que entrenar a la mente para recordar lo que necesitamos, con todos los detalles. Los recuerdos son como los puntos que forman un tejido. Cuanto más conectados están entre sí, menos posibilidades hay de que el tejido se desbarate. Por lo tanto, si lo que quiere recordar está relacionado con imágenes visuales, hay menos posibilidades de que lo que debemos recordar desaparezca y se pierda. Este es un buen un ejercicio mental que mantiene a la mente activa.

Nada mejor que cerrar una carta para acordarse de alguna idea olvidada. **Ann Swanson**

Voy a permitirme repetir los ejemplos que expongo en mi libro *Reglas Infalibles para alcanzar el Éxito*, de cómo desarrollar la memoria construyendo mentalmente un armario con compartimientos claramente definidos en donde se depositan los objetos o ideas que se quiere recordar. La clave está en tener muy presentes los compartimientos de ese armario mental.

Se puede hacer una armario con 9 casilleros iguales: tres superiores, tres en el medio y tres inferiores, identificándolos con número del 1 al 9.

1	2	3
4	5	6
7	8	9

Hay que tener en la mente la imagen de este cuadrado y de sus divisiones, de manera que se sepa cuál es la ubicación de cada número dentro del cuadrado.

El segundo paso consiste en hacer la lista de los objetos o ideas que se quiere recordar. Por ejemplo:

1) lápiz 2) foco 3) botella 4) bus 5) libro
6) felicidad 7) vaso 8) correr 9) gato

El tercer paso es representar mentalmente a cada uno de esos objetos o ideas de una manera clara y llamativa. Incluso conviene que cada representación sea exagerada y estrambótica. En este caso el lápiz, por ejemplo, podría ser de tamaño gigante y de color amarillo muy intenso; el foco rojo y muy refulgente de manera que obligue a taparse los ojos, la botella de verde profundo y conteniendo una sabrosa bebida; el bus escolar, lleno de niños; el libro, abierto y con el texto dorado; la felicidad, representado por un rostro risueño; el vaso, lleno de vino; la palabra correr, representada por un deportista; finalmente, el gato negro y con ojos verdes.

Cada representación se ubicará en los respectivos casilleros del cuadrado, de tal manera que el lápiz estará en el casillero número 1, el foco en 2, la botella en el 3 y así sucesivamente.

El paso siguiente es asociar mentalmente la palabra o representación con su ubicación en el cuadrado. El lápiz se asociará con el número 1 y su ubicación será en el casillero superior izquierdo; el foco, con el número 2, y estará en el casillero superior medio; la botella, con el número 3, y estará en el casillero superior derecho; y al último, el gato negro y de ojos verdes, con el número 9, y estará en el casillero inferior derecho.

Para recordar el listado usted debe recordar mentalmente el cuadrado y encontrará las palabras o representaciones en los correspondientes casilleros.

Este método de los casilleros tiene una aplicación más expresiva en la cual el armario de los casilleros es reemplazado por sitios que tengan una ubicación sucesiva y perfectamente conocida por usted, por ejemplo puede ser una casa en la que usted viva o la visite frecuentemente. En ella va a determinar los 9 sitios como:

1) jardín exterior, 2) hall de entrada, 3) sala de estar, 4) cocina, 5) comedor de diario, 6) comedor principal, 7) dormitorio master, 8) dormitorio del hijo mayor, 9) dormitorio del hijo menor.

Ahora, volvamos a ubicar las palabras en este nuevo escenario: colocamos el lápiz en el jardín exterior, el foco en el hall de entrada, la botella en la sala de estar, el bus en la cocina, el libro en el comedor de diario, el rostro de felicidad en el comedor principal, el vaso en el dormitorio master, el deportista (que representa la palabra correr) en el dormitorio del hijo mayor y, por último el gato en el dormitorio del hijo menor. Enseguida, hacemos la asociación mental de las palabras con sus ubicaciones o nuevos casilleros. Trate de que estas asociaciones sean estrambóticas, grotescas o muy graciosas. Mientras más intensa sea la imagen, más fuerte será la asociación y más duradero el recuerdo.

En nuestro ejemplo podrá imaginarse que el lápiz grande y de amarillo intenso está en el jardín, bloqueando el paso. El foco rojo está en el hall de entrada iluminando fuertemente la puerta de entrada. La botella, vertiendo su contenido, en la sala de estar. El bus, desembarcando a los inquietos y bulliciosos ocupantes, directamente en la cocina. El libro, con sus grabados dorados, siendo leído en el comedor de diario. El rostro feliz, en el comedor principal, asistiendo a un banquete. El vaso, en el dormitorio master, en donde el padre con el vaso en la mano contempla las fotos familiares. El deportista (que representa a la palabra correr) en el dormitorio del hijo mayor, haciendo ejercicio. Por último, el

gato negro y de ojos verdes estará en el dormitorio del hijo menor, maullando. Recuerde que mientras más intensas sean las imágenes, más duradero es el recuerdo.

Al practicar este método usted se ha iniciado en las artes mnemotécnicas. Con la práctica irá mejorando sus habilidades y cada vez le será más fácil y rápida la asociación y sus recuerdos serán más duraderos. Nunca más se olvidará de una lista y nunca más se sentirá inferior. Siempre que tenga la oportunidad ubique los listados en las habitaciones de la casa que es su casillero mental.

De esta manera usted ha construido un armario mental que puede servirle para siempre. Manténgalo funcionando y serán muchos los beneficios que obtendrá de él.

Esta técnica tiene algo adicional: no solamente que le da el instrumento para recordar, sino que además le da la ubicación y el orden. Por ejemplo, usted sabe que la palabra foco está en el casillero 2, después de lápiz y antes de botella.

Ahora que ya tiene los primeros conocimientos, no querrá quedarse con una lista de 9 palabras. El método permite aumen-

tar los casilleros cuanto usted lo necesite o quiera. Vamos a construir un casillero más amplio en el que usted pueda ubicar veinte, cien o el número que necesite de elementos. Puede escoger una calle que conozca bien y en la que sepa con precisión cada uno de los sitios en los que ubicará las palabras de la lista cuyo contenido quiera recordar. Aunque luego tenga armarios mentales más grandes en los que se puedan poner muchas palabras, le recomiendo tener siempre activo el armario básico, es decir las habitaciones de la casa. Esto, debido a que en la práctica, lo que usualmente se precisa recordar son listas con menos de 9 palabras, pero cada lector podrá construir los armarios mentales que le convengan.

Como ejemplo de un armario para 20 palabras, mencionaré una calle bien conocida y en ella señalaré 20 sitios, para luego ubicar en ellos las palabras o ideas que pretendamos recordar. El ejemplo será Calle Principal y los sitios serán:

0) estación del ferrocarril; 1) botica; 2) ministerio de defensa; 3) estación de buses interprovinciales; 4) cine; 5) iglesia; 6) almacén eléctrico; 7) gran almacén; 8) almacén deportivo; 9) consultorio dental; 10) teatro; 11) mercado popular; 12) laguna; 13) ob-

servatorio; 14 edificio del seguro social; 15) parque; 16) paso a desnivel; 17) hotel; 18) delicatessen; 19) discoteca.

Podemos aumentar el número de sitios o podemos crear nuevos armarios. Cada uno tiene que crear el armario preciso para sus necesidades.

No deje de usar este sistema. Utilícelo en cada oportunidad. Las oportunidades son diversas. El sistema ofrece variantes y siempre será de un significativo beneficio. Creo que es un método simple, práctico y siempre disponible.

Ahora quiero enseñarle el alfabeto numérico o el sistema de las equivalencias. Este método consiste en dar a cada número una equivalencia en el alfabeto. Podemos establecer el siguiente cuadro:

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9
s	d	n	m	r	l	j	k	f	p
c	t	ñ		rr	ll	g	q	b	
z						ch	c (ca, co, cu)		

Las letras que están debajo de los números son las consonantes que usaremos para sustituirlos. Vamos a poner como ejemplo el número de un teléfono:

	4	3	6	2	8	5
El equivalente será:	R	M	G	N	B	L

En este sistema las vocales no tienen valor numérico alguno y sólo sirven para enlazar consonantes y formar con ellas palabras.

Al transformar los números en palabras adquieren sentido y son susceptibles de recordación, y si además se ubican en los casilleros de los armarios mentales, habremos dado a esos números sentido y posición.

Parece difícil recordar las equivalencias entre las letras y los números, pero en realidad es muy fácil. Eso lo lograremos con un poco de práctica y otro poco de imaginación:

La **d** y la **t** tienen un palitroque, por eso están bajo el 1
La **n** tiene dos patas, por eso está bajo el 2
La **m** tiene tres patas, por eso está bajo el 3
La **R** tiene parecido al cuatro, por eso está bajo el 4

La l tiene que recordarse que es 5, está bajo el 5

La j, la g y la ch tienen parecido al 6, están bajo el 6

La c, la k y la q son el 7, están bajo el 7

La f, la v y la b son el 8

La p tiene relación con el 9, está bajo el 9

He aquí algunos ejemplos:

3	4	2	4
m-a	r-i	n-e	r-o
1	4	3	5
t-ie	rr-a	m-a	l-a
1	5	4	0
d-o	l-a	r-e	s

Los estudiosos han confeccionado lo que llaman la lista de oro. Esta lista ha sido desarrollada poniendo frente a la sucesión de números las palabras que se forman utilizando las consonantes de las equivalencias de los dígitos:

0	HOZ	10	TAXI
1	TE	11	DEDO
2	NAO	12	TINA
3	MAYO	13	DAMA
4	RAYO	14	DURO
5	LEY	15	TALLO
6	JOYA	16	TAJO
7	CAI	17	TACO
8	BOYA	18	TUBO
9	POYO	19	TAPIA

Recuerde que las vocales no tienen valor. Tampoco tiene valor la Y. Tenga presente que la C (ce, ci) tiene equivalente 0 en tanto que la C con sonido fuerte (ca, co, cu) tiene equivalente 7.

Tratadistas ingeniosos unieron la lista de oro con la lista (individual) de las ubicaciones y construyeron de esa manera un instrumento más eficaz para la recordación.

Así, nuestra lista de ubicación unida a la tabla de oro, sería:

	ubicación	lista de oro
0	estación	HOZ
1	botica	TE
2	ministerio	NAO
3	estación interprovincial	MAYO
4	cine	RAYO
5	iglesia	LEY
6	almacén eléctrico	JOYA
7	grán almacén	CAI
8	almacén deportivo	BOYA
9	consultorio dental	POYO
10	teatro	TAXI
11	mercado popular	DEDO
12	laguna	TINA
13	observatorio	DAMA
14	seguro social	DURO
15	parque	TALLO
16	paso desnivel	TAJO

	ubicación	lista de oro
17	hotel	TACO
18	delicatessen	TUBO
19	discoteca	TAPIA

Al unir las dos imágenes o convertir la una lista en apoyo de la otra, el instrumento de recordación se vuelve formidable.

Doy este criterio porque al tener esta lista conjunta de los dos pilares, la facultad de recordar se acrecienta. Debemos unir las dos imágenes. Por ejemplo, debemos recordar una hoz en la estación, un té en la botica, etc.

Al recibir el listado de lo que debemos recordar, hay que poner el objeto o idea en el sitio correspondiente. Supongamos, por ejemplo, que el listado que queremos recordar sea el siguiente:

REVISTA
NAIPES
BARCO, etc

Entonces debemos interrelacionar los objetos o ideas en este orden:

REVISTA con estación	(0)	y con HOZ
NAIPES con botica	(1)	y TÉ
BARCO con ministerio	(2)	y NAO

Ahora, con esos instrumentos formaremos oraciones que tengan sentido. Aplicaremos lo conceptos de que las imágenes tienen que ser intensas y claras. En nuestro listado, las oraciones podrían ser:

En la estación, un hombre con HOZ está leyendo una REVISTA.

En la botica, los empleados están tomando TÉ Y JUGANDO NAIPES.

En el ministerio, en el departamento NAO (North American Office), se estaba estudiando el diseño de un BARCO.

Le he puesto en el camino de cultivar la memoria. De aquí en adelante usted deberá practicar estos procedimientos. Cada vez le será más fácil y natural. En concordancia con sus necesidades y

gustos, podrá construir armarios más grandes o más completos y podrá recordar listas, números, anécdotas y discursos.

Nunca sabemos lo buena que es nuestra memoria hasta que tratamos de olvidar algo. **Samuel Johnson**

Y hablando de ejercicios para la mente he aquí lo que dice Ian Robertson en su libro **Modelar su Mente**: «Si tienes cincuenta años tu cerebro no es tan diferente del que tenías a los veinte. Ciertamente tu mente sigue siendo capaz de aprender; las redes neurales del cerebro que dejó de ser joven siguen reaccionando frente a la experiencia y al conocimiento, del mismo modo que en el cerebro joven. Por lo tanto, la escultura cerebral es factible y deseable después de los cincuenta. En otras palabra, la edad no representa ningún obstáculo para ejercitar la mente y mantener fuertes y conectadas las trémulas redes. De hecho, hacer ejercicio puede incluso ser más importante a partir de cierta edad a fin de mantenerse mentalmente activo y proporcionar desafíos al cerebro. Después de todo, las conexiones celulares empiezan a encogerse y pueden necesitar ayuda adicional para mantenerse conectadas».

Los investigadores han concluido que a medida que uno envejece se le exige menos al cerebro. En otras palabras, cuando se envejece el cerebro está menos «ocupado». Sin embargo, cuanto más práctica mental tengan tanto jóvenes como viejos, menos efecto tiene este factor de «desuso» cerebral. La gente mayor puede beneficiarse de los ejercicios mentales tanto como la gente joven, pues esto le ayudará no sólo a mantener las conexiones de esa red neural, sino que ayudará también a las neuronas a repararse a sí mismas.

Quiero referirme a un estudio que se hizo en la Universidad de Boston con 3.000 participantes entre 65 y 94 años, todos ellos gozando de buena salud y sin síntomas de demencia ni otros trastornos mentales. Divididos en cuatro grupos, el primero de ellos realizó ejercicios para la memoria; el segundo, para el razonamiento y la capacidad de resolver problemas; el tercero para la velocidad de reacción y la capacidad de atención; el cuarto fue tomado como grupo de control. A lo largo de cinco semanas hicieron diversas pruebas invirtiendo cerca de dos horas semanales. Los resultados fueron los esperados: todos los que participaron en las pruebas mejoraron sus capacidades dentro del campo ejercitado con respecto al grupo de control.

En relación con el cerebro y la edad, miren lo que sucede en el campo de la música, por ejemplo. Los músicos profesionales no pierden mucho de su capacidad mental artística con la edad, y eso se debe a la práctica. Cuanto más practican, a medida que envejecen, consiguen mantener el mismo nivel que los músicos jóvenes. Su mente, ocupada permanentemente, mantiene activas y funcionando a las conexiones de la red neural a pesar de la edad de los artistas. En 1922, Horszowski, un pianista de 99 años, anunció que festejaría su centésimo cumpleaños con un concierto en Carnegie Hall, y así fue. Músicos magistrales siguieron tocando después los 80 y los 90, entre ellos Toscanini, Horowitz, Rubinstein y Serkin.

En nuestra cultura podemos aprender a aprender. Es posible convertir al cerebro en una especie de ordenador auto programado. Como tal, puede estimularse a sí mismo con nuevos conocimientos, pensamientos e imaginación. Así como sucede con los músculos que cuando son ejercitados crean nuevos capilares y nuevos nervios, así sucede con el cerebro cuando es ejercitado y se lo mantiene activo en una permanente gimnasia mental: crea nuevas conexiones cerebrales. No importa si hemos avanzado en edad y ya no tenemos que hacer las cosas que hacíamos en nues-

tro trabajo como jóvenes y adultos jóvenes, siempre podemos plantearle al cerebro nuevas exigencias.

> *Cuida tu mente con todas tus fuerzas, sé positivo y tendrás una larga y saludable existencia.* **Consejo de Remedios Naturales**

Dé a su mente las mejores posibilidades para estar constantemente resolviendo, solucionando, discerniendo y tomando decisiones. De esa manera el cerebro funciona día y noche para ayudarnos en el trabajo de nuestra vida.

Normalmente, a lo largo de todo el día el cerebro recibe constante información de su entorno la cual es seleccionada de modo inconsciente para que podamos encontrarle sentido a nuestras experiencias. Este proceso inconsciente de selección influye en la capacidad de adaptarnos, aprender, cambiar y crecer a la velocidad con que somos capaces de hacerlo.

¿Significará esto que la mente está moldeada por el trabajo que hacemos? Así es. Un grupo de investigadores de la Universidad de Tulaine, New Orleáns, estudió cerebros de cadáveres en

busca de dendritas o ramificaciones que tenía cada neurona en un área determinada y descubrieron que las células en las áreas dedicadas a los dedos en las mecanógrafas, operadoras de máquinas y gente especializada en reparaciones de electrodomésticos, estaban más ramificadas que las células de otras partes del cuerpo, como por ejemplo del tronco. Esto comprueba que la actividad conforma al cerebro y lo modifica.

> *La función de la mente es fundirse con aquello en lo que se concentra*. **D. Trinidad Hunt**

En nuestro complicado mecanismo mental confluyen simultáneamente, y de modo natural y espontáneo, actividades de muy diverso tipo. Los dinamismos del conocimiento son muchos y muy variados: sensaciones, imágenes subyacentes, memorias, surcos de inferencia, patrones de reconocimiento, que van desde la plena atención consciente a un aspecto determinado, hasta la percepción difusa que casi desaparece o que permanece en la total penumbra influyendo aun así, tal vez fuertemente, en la marcha del pensamiento.

Contrariamente a las creencias comúnmente aceptadas, las personas continúan desarrollando nuevas células cerebrales durante toda la vida. Antes se creía que al nacer se tenía todas las células cerebrales necesarias, pero investigaciones en el campo celular han comprobado que las células cerebrales continúan naciendo aun en la edad adulta.

Una mente activa está dispuesta a la labor creativa y a la resolución de problemas, utilizando sus mecanismo intrínsecos como el mecanismo del subconsciente o del inconsciente. Para muchos matemáticos de gran éxito creativo, la influencia de la actividad subconsciente en sus procesos mentales aparece como algo patente y decisivo. Para cualquier matemático que se entrega con entusiasmo a la tarea de resolver los problemas específicos de su área, la importancia de la actividad del subconsciente es demasiado evidente por las experiencias obtenidas en la resolución de problemas, resolución que no se daba en el plano consciente y racional.

Todos los nuevos estudios que se han realizado concluyen que hacer trabajar a nuestro cerebro leyendo, haciendo crucigramas o jugando a las cartas, disminuye las probabilidades de un deterioro mental.

Nada de esto fuera posible si estos hombres no hubieran tenido una actividad mental intensa, actividad que no proviene solamente de lo puramente intelectual, sino aun de la actividad física que produce salud y buena calidad de vida.

> *La verdad es que somos unos genios; apenas usamos el 5 por ciento de nuestras capacidades y sin embargo, por ahora, nos ha ido muy bien en la vida.* **Lead the Field**

Y es así como tenemos que mencionar que un estilo de vida activo estimula la agilidad mental. La Organización Mundial de la Salud define a la actividad física como «todos los movimientos que forman parte de la vida diaria incluyendo el trabajo, la recreación, el ejercicio y las actividades deportivas».

Está probado que el ejercicio físico provoca cambios positivos en el cerebro, porque incrementa el flujo sanguíneo que recibe y permite que quien lo realiza esté mentalmente más activo. El deporte estimula la actividad mental. En una investigación que se realizó con primates no humanos, se observó que en el cerebro de los que fueron sometidos a una actividad física corriendo en

cintas andadoras durante cinco días a la semana a lo largo de cinco meses, se observó un mayor número de capilares que en los que no hicieron ningún tipo de ejercicio. Además estaban más despiertos y alertas y su agilidad mental era mayor.

Así que hablando del proceso para mantener a la mente activa, no podemos descartar el papel y la importancia de la actividad física. Los profesionales de la salud reconocen que la realización de ejercicio físico es fundamental para el equilibrio psicológico y como prevención para muchas enfermedades, entendiéndose como ejercicio físico todo movimiento corporal producido por los músculos y que requiere un gasto energético. Cuando la cantidad de actividad física no alcanza el mínimo necesario para mantener un estado saludable, hablamos de sedentarismo.

Por lo general, las oportunidades y la motivación para realizar ejercicio físico se reducen a medida que vamos cumpliendo años, por lo tanto es preciso poner al alcance de los adultos de cualquier edad los medios necesarios para que puedan mantener un cierto nivel de actividad física diario en forma regular. Esto es debido a que el cuerpo humano ha sido diseñado para moverse y requiere por tanto realizar ejercicio físico de forma regular para mantenerse funcional y evitar enfermar. Llevar una vida física-

mente activa produce numerosos beneficios tanto físicos como psicológicos para la salud, entre los cuales el mejorar la calidad del sueño, liberar tensiones y combatir la depresión aumentando el entusiasmo y el optimismo, mejoran sobremanera la capacidad mental. Una actividad física regular le ayudará a combatir el estrés crónico, enfermedad de moda de nuestros tiempos, que al mantener elevado el nivel de la hormona cortisol y mantener baja la hormona DHEA-S que es indispensable para el buen funcionamiento del cerebro, afecta definitivamente a la capacidad mental.

Se recomienda, de parte de los especialistas, un mínimo de 30 minutos diarios de actividad física moderada que pueden estar repartidos a lo largo del día en períodos preferiblemente no menores de 10 minutos, y que pueden perfectamente ser parte de las actividades cotidianas: caminar, subir escaleras, trabajar en el jardín o en las tareas de la casa. También, y dependiendo de su edad y condición, alternar días de trabajo intenso con días de trabajo más suave; hacer otras actividades uno o dos días por semana para dar descanso a músculos y articulaciones, mantener la mayor regularidad posible y procurar evitar aquellos obstáculos circunstanciales que puedan interrumpir el comienzo de una rutina saludable. Ahora, si puede compartir la actividad física con familiares y amigos esta le será más fácil y llevadera.

Pero quizás todo lo mencionado en este capítulo pueda sintetizarse en el consejo que da el doctor Andrew Monjan, Director del Programa de Neurobiología del Envejecimiento del Instituto Nacional sobre el Envejecimiento de la Universidad de Nueva York: «El verdadero secreto para una función óptima de la mente es, como siempre nos decían nuestras madres: coma, descanse bien y ejercite tanto la mente como el cuerpo».

4
ALIMENTE LA MENTE

La mente, como el cuerpo, requiere el mejor de los alimentos. La lectura es un excelente alimento mental y el estudio también. Por lo tanto, lea y estudie mucho porque al tratar de entender cosas nuevas la mente se vuelve ágil y se renueva.

Los pensadores creativos no hacen otra cosa que alimentar su mente con nuevas informaciones e ideas. Y la mejor forma de alimentar el cerebro es mediante la lectura. He aquí algunas ideas para aprovechar la lectura:

Seamos selectivos. Antes de leer un libro preguntémonos: «¿Qué tan buen ejercicio para mi mente será esta lectura?»

Tomemos notas. Es necesario capturar ideas en el papel, agregar comentarios propios, resumir conclusiones, participar activamente del libro.

Anticipemos. Imaginemos lo que vamos a encontrar, antes de leer el libro. Leamos la primera parte, paremos, e imaginemos lo que va a pasar después. ¿Qué mejor ejercicio para la imaginación?

Pensemos. Pensemos mientras leemos. Busquemos soluciones diferentes. Tratemos de encontrar analogías entre lo que estamos leyendo y los problemas que estamos tratando de solucionar.

En cualquier momento en que nos sintamos aburridos y atrapados por un problema, quizás nos sirva vagabundear un poco. Vayamos a un gran almacén, a un museo, a una librería, a un mercado de pulgas, a una feria, a una juguetería. Agarremos algo al azar y empecemos a sacar conclusiones y relaciones con lo que nos interesa o nos preocupa o necesitamos. Mantengamos la mente abierta para ver qué es lo que captamos o recibimos.

Atrapemos los pensamientos que nos vienen a la mente. Los pensamientos son como los pájaros que se posan en las ramas: en un instante desaparecen. Si se nos ocurre algo escribámoslo. Los psicólogos han demostrado que solamente somos capaces de mantener en nuestra mente entre cinco y nueve piezas de información a la vez. Nos ocurre frecuentemente que miramos un número de teléfono o nos lo dicen, y cuando vamos a marcarlo se nos olvida en materia de segundos. La nueva información desplaza a la vieja rápidamente, antes de que podamos almacenarla a largo plazo. La memoria inmediata puede mantener las cosas durante los primeros segundos. Después de unos doce segundos el recuerdo es pobre, y a los veinte segundos la información desaparece a menos que nos concentremos en ella, la repitamos continuamente o la escribamos. El solo hecho de escribirla le informa al cerebro que dicha pieza de información es más crucial que las demás y que tiene que ser almacenada en la memoria de largo plazo.

Recordamos más lo que más nos interesa. También recordamos más lo que nos resulta excepcional o extraordinario. Este es el principio que ya mencioné en el capítulo 2 y para lo cual le presenté los procedimientos mnemotécnicos, resaltando las características extraordinarias de lo que nos interesa recordar.

¿Cómo alimentar la mente? Mantengamos un archivo de ideas. Cada sección puede estar reservada a un aspecto diferente de nuestros negocios o de nuestra vida. Una revisión periódica de nuestro archivo de ideas es la mejor forma de estimular nuestra imaginación. Cada vez que lo revisemos encontraremos conexiones entre las ideas registradas y nuestra situación o problemas actuales.

Pero no solamente lo intelectual alimenta la mente. Recordemos el aforismo: «mente sana en cuerpo sano» que nos enseña que una de las maneras de cuidar y alimentar la mente es también manteniendo un equilibrio armónico de todo el cuerpo y para mantener ese equilibrio, la nutrición es fundamental. Esto es así, es un principio científico. Cuando Marx dijo (pensando en otra cosa, desde luego) «el hombre es lo que come», no sabía que estaba diciendo una gran verdad.

Durante generaciones hemos creído que alterar los niveles de sustancias químicas cerebrales exigía tomar drogas psicoactivas o medicamentos psicotrópicos. El gran avance en este campo se produjo cuando los investigadores descubrieron que al suministrar los elementos básicos de estas sustancias químicas cerebrales a través de los alimentos, creamos reservas más elevadas

de las sustancias químicas específicas del cerebro que contribuyen a cambiar nuestro estado de ánimo.

Una buena nutrición es una de las pocas medidas que aumentan tanto la producción de neurotransmisores responsables del estado de ánimo, como el nivel de agudeza mental. Por medio de la alimentación podemos afectar los neurotransmisores clave. La doctora Judith Wurtman del Hospital MacLean y profesora de la Facultad de Medicina de la Universidad de Harvard, y el doctor Richard Wurtman del Instituto Tecnológico de Massachussets, llegaron a la conclusión de que es posible mejorar nuestro estado de alerta mental ingiriendo proteínas, porque la corriente sanguínea absorbe un aminoácido llamado «tirosina» que llega al cerebro. Descubrieron que la tirosina es un elemento clave para los neurotransmisores de la alerta, el más potente de los cuales es la dopamina. No obstante, tiene que competir con otros aminoácidos como el «triptófano», que se encuentra en los hidratos de carbono, para poder llegar al cerebro. Si la proteína se come sola o con una muy limitada cantidad de hidratos de carbono, la tirosina no tiene grandes dificultades para llegar al cerebro, pero si se ingieren demasiados hidratos de carbono, el triptófano gana la competencia, apagando el efecto de la proteína al restringir la entrada de tirosina al cerebro.

Por otra parte, se puede inducir un efecto calmante ingiriendo alimentos con muy alto contenido de hidratos de carbono. Al digerirlos, el triptófano es absorbido por la corriente sanguínea llegando así al cerebro. El triptófano es el elemento clave del neurotransmisor llamado «serotonina», un potente antidepresivo con un fuerte efecto calmante. No obstante, un exceso de serotonina, además de calmar, puede inducir al sueño.

Como vemos, es muy importante ingerir los alimentos para el rendimiento mental en el momento adecuado. Los alimentos son potentes medicamentos, como dijo Hipócrates, el famoso médico griego del siglo quinto A.C.: «el alimento es tu medicina, y la medicina es tu alimento».

Aunque hay muchos suplementos que supuestamente mejoran el rendimiento mental, la nueva evidencia más interesante la constituye el gingko biloba que, según se ha investigado, inclusive puede mejorar la memoria de los enfermos del Alzheimer.

Algo que se puede comprobar todos los días es que la cafeína causa una mejora del rendimiento mental a corto plazo, y que pequeñas cantidades pueden ser útiles sobre todo si se ha dormido mal la noche anterior. También es aconsejable tomar un poco de

café luego de las comidas porque después de que se ha llenado el estómago viene un estado de somnolencia y de letargo mental y la cafeína ayuda mantener el estado de alerta de la mente.

No pretendo de ninguna manera escribir un tratado sobre la dieta y la alimentación, sino solamente dejar sentado el hecho de que si usted se siente a gusto con su vida y con su salud, y esto depende de la alimentación, el rendimiento mental vendrá por sí solo. Por ejemplo, es bien sabido que un desayuno sano es fundamental para que su cerebro rinda al máximo. Los hallazgos más fiables de hoy en día indican que lo que ingerimos en el desayuno influye en los procesos ligados a la formación y recuperación de recuerdos, así como en la gestión de información compleja. Parece ser que los efectos beneficiosos del desayuno se deben a que incrementa el índice de glucosa en la sangre, lo cual a su vez activa un transmisor cerebral denominado acelticolina. Los investigadores que trabajan en esta área, como el profesor David Benton de la Universidad de Gales, consideran que este neurotransmisor está relacionado con la memoria, pues está demostrado que las sustancias que frenan su producción reducen, en particular, la capacidad de recordar nueva información. Para producir acetilcolina se requiere vitamina B1, por lo tanto asegurándonos que la dieta contiene un gran aporte de este nutriente, podemos

contribuir a optimizar la actividad mental durante toda la mañana. Entre los alimentos a base de cereales que contienen vitamina B1, cabe mencionar el pan integral o enriquecido y los cereales enriquecidos.

Nuestra facultad de reflexionar con claridad no depende únicamente de la calidad de las comidas ingeridas. La capacidad mental también se ve afectada a largo plazo por la calidad nutritiva de la dieta en general. Si no se ingiere, por ejemplo, suficiente hierro durante demasiado tiempo, tanto la capacidad de concentración como el coeficiente intelectual podrían disminuir. La insuficiencia de hierro tiene efectos negativos sobre la memoria. Así mismo, si no se ingiere suficiente cantidad de azúcar natural, el cerebro corre el riesgo de tener dificultad en el procesamiento de información y en el pensamiento pues el azúcar es el único combustible con el que cuenta el cerebro. También es necesario mencionar que una ínfima reducción de la hidratación del organismo puede afectar a la capacidad mental. Por lo general tomamos agua cuando sentimos sed, pero lo que no sabemos es que cuando sentimos sed ya nuestro cuerpo está deshidratado, y la sed es una señal de esa deshidratación. Así que haga pausas regularmente durante el día para beber agua, de modo que el cerebro se mantenga siempre despejado.

V
HAGA DESCANSAR A LA MENTE

Una de las cosas que fatigan a la mente es la constante preocupación por ciertos asuntos a tal punto que muchas veces llega a ser una preocupación obsesiva. Muchos individuos se han dado cuenta de que cuando quieren olvidar un pensamiento obsesivo, fijan su atención en otra cosa. Apartan su concentración de esa preocupación y se enfrascan en alguna actividad como si esa preocupación no existiera, hallando de esa manera descanso mental porque al apartar la atención de lo obsesivo hay un asombroso ahorro de energía psíquica.

Para lograr que la mente descanse y, al hacerlo se restaure, es necesario cultivar el arte de dirigir la atención hacia lo que nos tranquiliza, nos da paz y nos brinda descanso. Debemos aprender a apartar nuestra atención de lo que nos deprime y nos produce

temor de manera que podamos ver esos pensamientos negativos como un río que fluye ante nosotros, desde un sitio seguro, llevando esas emociones en su superficie sin que nos afecte en nada. Eso nos dará una maravillosa sensación de fuerza, paz y, más que nada, permitirá que nuestra mente descargada de tanto peso se restaure, se refresque y, descansada, esté en capacidad de pensar en lo que vale la pena y es necesario.

Mis aficiones personales son la lectura, la música y el silencio.
Edith Sitwell

Durante siglos, el silencio se ha utilizado como un medio de explorar las riquezas del mundo interior y de hallar descanso mental. Un estado de quietud pacífica, en el que se desvanecen las preocupaciones, los problemas y las ideas de todo tipo, crea un ambiente de descanso mental que propicia la aparición de la inspiración.

Un buen consejo es, en algún instante del día, guardar unos momentos de silencio llevando con suavidad nuestra atención hacia los inmensos recursos que tenemos interiormente y hacia

toda la energía que hay acumulada solamente dentro de un átomo de nuestro cuerpo. Pensemos en cómo este inmenso potencial, si se liberase, podría generar una inmensa alegría e innumerables efectos benéficos de salud, de creatividad, de realización. Cuando, tras unos minutos de meditación en calma, vayamos al descanso tendremos una sensación de anchura, de poder, de gran amplitud, dentro de la cual todo es posible. Esto nos dará paz.

> *Para conseguir la paz interior hay que renunciar al puesto de gerente general del universo.* **Anónimo**

La mente necesita «oxigenarse», necesita respirar, necesita descansar y eso es lo que consigue con el procedimiento mencionado. Por lo tanto, es importante tratar de no pensar en nada quedándose en un estado de quietud y serenidad. Eso es una parte, pero otra es también pensar en cosas alegres, en cosas bellas, en cosas edificantes. Y otra parte es jugar, pasear, divertirse. Y una manera maravillosa, y quizás la mejor, es durmiendo bien. Pero por lo que vemos, y a lo mejor por lo que sentimos, estamos tocando uno de los aspectos más delicados en la vida y en

la fisiología de la mayoría de personas, porque muchas no pueden dormir bien y quizás aquí está la raíz de sus muchos problemas mentales y de salud.

Dormir bien es esencial para la mente. El sueño tiene un poder fabuloso para el descanso mental y para permitir que el subconsciente actúe en la conciencia dándonos soluciones a nuestros problemas diarios. Hemos oído siempre un viejo dicho que los antiguos decían antes de tomar una decisión: «Voy a consultar con la almohada», queriendo decir con esto que durante el sueño, la mente podrá procesar mejor la información recibida para tomar una decisión correcta.

El sueño es la puerta hacia la percepción profunda, ya que cuando están abiertas las puertas de las cámaras ocultas de la mente, adquiere vida en nuestro interior el genio creativo del universo.

Tú ves cosas y dices ¿por qué? Pero yo sueño cosas que jamás existieron y digo ¿por qué no. **George Bernard Shaw**

Cuando la mente descansa, respira y se oxigena mediante el sueño profundo. No es necesario recordar todos los sueños para beneficiarse del enorme poder que tiene el inconsciente para solucionar los problemas.

D. Trinidad Hunt cuenta una experiencia que tuvo cuando comenzó a escribir. Dice que cuando escribía su primer libro descubrió lo que era el temido fenómeno llamado «bloqueo del escritor» frente al cual cada vez que se encontraba ante una barrera o punto crítico, en vez de esforzarse por superarlo salía a dar un paseo o se tomaba un descanso para tomar o comer algo hasta que veía que había una manera de superarlo. Pero un día se encontró ante un muro tan ancho y tan alto como una montaña. Cuenta que se sintió como si su mente hubiera sido arrojada a la oscuridad; pensó que jamás acabaría de escribir ese libro. Esa noche durmió agotadísima después de haber estado todo el día golpeándose inútilmente contra esa barrera. Pero a la mañana siguiente, ¡oh maravilla de maravillas!, las respuestas le llegaron mientras estaba quieta y serena. Fueron surgiendo con fluidez, como si alguien o algo se hubiera metido en los mecanismos que hacen funcionar la mente y los hubiera reactivado.

Continua relatando que inmediatamente se sentó a la computadora y comenzó a escribir. Mientras sus manos volaban por el teclado y fluía a raudales la historia, se dio cuenta de que acababa de aprender una lección fundamental sobre la creatividad y la vida.

> *Confía en los procesos de la vida porque la vida funciona*
>
> **D.Trinidad Hunt**

Cuando volvió a chocar con otra barrera impenetrable, se tomó el día libre. Esa noche dedicó unos momentos a concentrar la mente en la fluidez para escribir al día siguiente y se durmió. Por la mañana comprobó que la diversión y el descanso del día anterior habían cumplido su promesa.

El sueño es el gran integrador, da al subconsciente la oportunidad de sintetizar lo que hemos aprendido de los acontecimientos, conversaciones y experiencias de la vida. Es en las regiones interiores de la mente humana, donde el mecanismo instintivo de clasificación y criba se libera de la percepción consciente y todo lo

aprendido durante el día se combina con todas las experiencias anteriores para formar un nuevo todo integrado.

Usted duerme ocho de cada veinte y cuatro horas, o sea una tercera parte de su existencia, y muchas respuestas a nuestros problemas vienen a nuestra mente precisamente cuando estamos totalmente dormidos. El proceso curativo se acelera cuando se duerme, pues no hay interferencia por parte de la mente consciente. Mientras usted duerme obtiene notables respuestas.

Dormir es al aprendizaje como el digerir es a una buena comida; el sueño es el mayor asimilador de nuestras experiencias y lecciones diarias. **D. Trinidad Hunt**

Otro escritor, el doctor Robert Arnot, cuenta que languidecía en Nueva York buscando inútilmente ideas para un nuevo libro. En lugar de darse por vencido, dice que se fue a esquiar en la Columbia Británica (Canadá). Sólo con recorrer seis kilómetros de nieve en polvo surgió en su mente la idea para su libro. Cuenta que esquió duro durante toda la mañana y esquió más duro du-

rante toda la tarde. Al final de la semana ya tenía preparado un perfil de lo que quería.

¿Quiere tener y utilizar mejor su capacidad mental? Disfrute de la vida y permita que su mente descanse y se reactive. También es descansar mentalmente contemplar la naturaleza o la belleza en cualquiera de sus manifestaciones: pinturas, esculturas, etc. O escuchar buena música o mirar películas artísticas y edificantes. Todo esto, al brindarle descanso mental, impedirá que el estrés aniquile su sistema nervioso y destruya su capacidad mental.

¿Quieres que descanse tu mente? Perdona a tus enemigos... si no puedes vengarte de otra manera. **Henry David Thoreau**

Los traumas y el estrés afectan el cerebro. Debemos encontrar para los momentos de ocio actividades que nos transmitan una sensación de emoción y desafío, y anulen estos factores negativos.

Desde luego no debemos olvidar nunca que para anular el estrés malsano hay que trabajar, inclusive trabajar mucho, pero hay

que hacerlo con alegría y entusiasmo. El trabajo es positivo, revitalizador, energizante, saludable, porque pone en debido funcionamiento las células cerebrales, nerviosas y musculares, manteniéndolas activas.

Un cuerpo débil debilita la mente. **Jean Jacques Rousseau**

Antiguamente, la idea tradicional era que había una diferencia mental entre el hombre y los animales, básicamente porque el hombre usaba herramientas para vivir, pero una bióloga que compartió su vida con los monos y vio que estos utilizaban una rama para sacar los insectos de los tallos, concluyó que puesto que estos utilizaban también herramientas había una continuidad biológica entre el hombre y el mono. ¡Interesante!

Pero sí hay una diferencia entre el hombre y los animales en cuanto a la actitud mental y es que los animales, a pesar de ser de la escala biológica inferior, mantienen activa su mente preocupados de buscar su alimento, defenderse de los depredadores, idearse formas para lograr sus objetivos y con todo eso escapar de la depresión y del estrés. Hay una excepción con los animales

que están en cautiverio, que sí padecen de estrés por no estar en su hábitat en el que el buscar su alimento, buscar refugio, defenderse de los depredadores, idearse formas para sobrevivir, mantendrían activa su mente.

6
EXPANDA LA MENTE

Si la mente del hombre se ensancha para aceptar una nueva idea, jamás volverá a su estrechez anterior.

Oliver Wendell Colmes

La expansión es el aspecto climático que establece las condiciones para el desarrollo y el crecimiento de la mente. La expansión es a la capacidad mental, lo que añadir más pesas a la barra es a la forma muscular.

La expansión es lo contrario de la contracción. A semejanza del universo sin límites, la expansión extiende los límites de nuestra capacidad mental más allá de las galaxias. La creatividad es ex-

pansión y es progresiva, productiva y enérgica, y contiene un matiz emocional que se caracteriza por un animado entusiasmo por la vida.

La mejor manera de comprender el poder de este estado mental es observar su interacción con el mundo. Una mente expansiva incorpora de buena gana ideas o conceptos nuevos. Aun en el caso de que la idea vaya en contra de los conocimientos ya aceptados por el receptor, la mente expansiva le hace un espacio. Es posible que no actúe inmediatamente de acuerdo con esa información, pero la clave esencial es que no se cerrará dejándola fuera sino que la acogerá y la dejará allí hasta que nuevas informaciones la aclaren, la refuten o acentúen su significado.

> *Si en el curso de unos pocos años no has descartado una opinión importante ni adquirido una nueva, tómate el pulso: puede que estés muerto.* **G.B.**

La inclusión y la expansión podrían ser los estados mentales más importantes que deberemos desarrollar en el siglo veintiuno. Cuando avancemos hacia una comunidad internacional y hacia

conocimientos comunes, tendremos necesidad de expandir nuestra mente como nunca antes en la historia de la humanidad. En este aspecto, me inquieta una pregunta: ¿esto elevará al hombre a cumbres de perfección? ¿ O lo envilecerá más? Es que aquí viene el problema del conocimiento para el bien o para el mal. Pero, en fin, ese es un tema para otro libro.

Para establecer un ambiente mental que nos abra a nuestra verdadera capacidad potencial de rendimiento, sólo hemos de desarrollar un campo de posibilidades. Establecer un clima de posibilidades es un acto creativo que se afirma de un modo totalmente nuevo y nos impulsa más allá del horizonte de la certeza. Y eso es lo que debemos hacer.

No está claro que exista algún límite para la mente humana aparte de aquellos que creemos que existen. **Willis Harman**

Una mente abierta es como una puerta abierta. Es como una puerta mental que permite el paso de cualquiera y de todas las posibilidades que se presenten. La mente abierta reconoce y deja entrar la corriente de la vida, a la vez que establece el clima men-

tal necesario para aprender de los incidentes y acontecimientos que ocurren cada día. Esto es expansión, porque nos predispone a ser sensibles y receptivos a nuevos modos y a nuevas informaciones y oportunidades.

Tenemos que darle a nuestra mente un entrenamiento diario, como los atletas. Por ejemplo, podemos ponernos una **cuota de ideas** para ese problema que estamos tratando de resolver, o ese reto que tenemos frente a nosotros. Puede ser una cuota diaria de ideas, algo así como cinco ideas nuevas cada día durante una semana. En este caso, las primeras cinco ideas van a ser las más duras de encontrar, pero después de que se las encuentre estas detonarán otras nuevas ideas. Entre más ideas tengamos es más probable que resulte alguna formidable, alguna ganadora.

Fijarnos una cuota de ideas nos obliga a exprimir nuestra mente y a generar ideas y alternativas, en vez de esperar a que estas lleguen mágicamente. Haremos el esfuerzo de cumplir con la cuota, aun con ideas que inicialmente nos parecerán ridículas o descabelladas. Por supuesto que nos podemos pasar de la cuota. De eso se trata.

Thomas A. Edison poseía 1093 patentes. Él era el principal creyente en la importancia de ejercitar su mente y la de sus trabajadores, afirmando que sin una cuota de ideas probablemente no lograrían mucho. Su cuota personal era de una invención menor cada diez días y una invención importante cada seis meses.

Las nuevas ideas se pueden encontrar en cualquier parte, quizás en las nubes o en las hojas de los árboles, o enfrente de nuestras propias narices. A lo mejor no las encontremos como quisiéramos pero, si ponemos atención, cualquier cosa que encontremos siempre nos conducirá a alguna creación. Esto es lo que se llama creatividad.

Lo que no se intenta jamás funciona. **Claude McDonald**

Creatividad es capacidad y habilidad para producir cosas nuevas o para modificarlas o innovarlas o mejorarlas o perfeccionarlas.

> *Las oportunidades del hombre están limitadas exclusivamente por su propia imaginación. Pero son tan pocos los que ponen a trabajar su ingenio, que hay 10.000 violinistas mediocres por cada compositor ilustre.* **Charles Kettering**

Hay gente con un alto cociente intelectual que es muy creativa, pero también hay gente con una alto cociente intelectual que es poco creativa. El pensamiento demasiado sometido a la memoria, a los esquemas, a los caminos trillados, se va quedando sin creatividad. Por eso es necesario desarrollar un pensamiento creativo innovador que abra nuevos caminos a la inteligencia, dejando que el pensamiento fluya desde la persona sin encorsetarlo en esquemas predeterminados. No hay que tenerle miedo a la imaginación ni al dejarse arrastrar por ella; hay que favorecer la espontaneidad que nos lleve a construir algo.

> *Una de las características más salientes del genio es la capacidad de encender su propio fuego.* **La Rochefoucauld**

He aquí un método sencillo pero efectivo para aprender a expandir la mente: mire todos los detalles de la habitación en la que se encuentra, así como todo lo que le rodea. Ahora, mentalmente salga de esa habitación y cree una imagen del edificio en el que se encuentra. En su mente, suba lo más alto que pueda y vea cómo se empequeñece el edificio. Desde arriba, vea toda el área donde vive: casas, calles árboles, parques, etc. Siga ascendiendo mentalmente para ver otros pueblos de la zona, campos verdes, montañas, lagos. Si sigue subiendo, pronto verá mares y otros países y frentes de nubes. Ahora tiene todo el planeta tierra frente a usted rotando con lentitud en el espacio infinito. Si sigue alejándose de la tierra, esta se hará más y más pequeña. En su campo de visión entrarán otros planetas: el brillante Venus, Marte de color rojo, Júpiter inmenso, en fin todo el sistema solar. La Tierra ha desaparecido, el Sol no es más que un delgado punto de luz entre innumerables estrellas. Le rodean billones de estrellas arriba, abajo y a los lados. Bueno, en realidad ya no hay más «arriba» ni «abajo» ni «a los lados». Sin embargo, todos esos billones de estrellas no constituyen más que una galaxia en el universo. Es solamente una entre un número millonario desconocido de otras galaxias situadas en cualquier dirección en el infinito. Llegado a este punto, piense en la infinitud del universo y en la infinitud del tiempo. Ya no hay «mañana» ni «ayer» ni prisa ni presión, todo es paz y

esplendor. Ahora, cuando usted quiera, abra sus ojos allí donde está dentro de su habitación, y traiga consigo esa sensación de expansión. ¿Qué pasó con sus problemas y preocupaciones?

La creatividad es esa expansión de la mente que nos hace ver más allá de nuestros sentidos. Va muy unida a la visión, los valores, la comunicación y el compromiso. No es suficiente tener capacidad intelectual, conocimientos o experiencia. La creatividad exige la puesta en juego de todo eso y algo más. Una persona creativa busca siempre mejorar su forma de pensar y de obrar, su forma de escapar de lo rutinario, su forma de escapar del conformismo y busca la manera de romper paradigmas.

Se habla de desarrollo del talento como una forma de impulsar la actividad creadora. Eso implica aptitudes, actitudes, ciencia, arte, técnica, ingeniosidad, imaginación, decisión, motivación, novedad, recursividad, insatisfacción, etc.

La ciencia, el arte o la técnica no son posibles sin la creatividad. La inteligencia y la actividad mental o emocional juegan un papel decisivo, pero necesitan impactos que las despierten, acontecimientos o situaciones que las conmuevan y las estimulen.

Entonces cuando surge la creatividad es cuando en realidad la mente está cumpliendo con su mayor propósito. Por eso, y para utilizar al máximo la capacidad mental, hace falta desarrollar un pensamiento recursivo, innovador, que abra nuevos caminos a la inteligencia. Hay que dejar que el pensamiento y la expresión fluyan desde la persona, sin encorsetarlo en esquemas predeterminados. De manera que no hay que tenerle miedo a la imaginación ni al dejarse arrastrar por ella. Muchas veces hay que soltarla y favorecer la espontaneidad, pero buscando la disciplina y el rigor para construir. No basta pensar en la capacidad intelectual, los conocimientos o la experiencia profesional. La creatividad exige la puesta en juego de todo eso y algo más. Una persona creativa busca siempre mejorar su forma de pensar y de obrar, busca escapar de lo rutinario y del conformismo ante las soluciones trilladas, busca romper paradigmas.

Se habla del desarrollo del talento como una forma de impulsar la actividad creadora. Eso implica aptitudes, actitudes, ciencia, arte, técnica, ingeniosidad, imaginación, decisión, motivación, novedad, recursividad, insatisfacción, etc.

La ciencia, el arte o la técnica no son posibles sin la creatividad. La inteligencia y la actividad mental o emocional juegan

un papel decisivo pero necesitan estímulos que las despierten. El ambiente físico influye mucho. No se puede crear, normalmente, en medio del ruido, del desorden o de circunstancias materiales desfavorables.

La creatividad tiene mucho que ver con la *descentralización* mental, con la *descentralización* del pensamiento. A veces se cree que todo tiene que estar centralizado ya sea en la naturaleza, en la mente, en las empresas o en la sociedad, como si se tratara de algo inevitable.

Investigaciones recientes (las de M. Renick del Massachussets Institute of Technology, MIT) sobre la creatividad, demuestran que no hay líderes en las bandadas de pájaros, ni en las abejas y que el sistema inmunológico no está centralizado, como tampoco lo están el cosmos ni el cerebro, ni tienen que estarlo las ecuaciones, las empresas, los países o las organizaciones políticas.

El espíritu creativo lleva a concebir las empresas e instituciones como «organizaciones de aprendizaje» en las que se practica el constante *aprender a aprender*, actitud capital para renovarse metodológicamente y formarse continuamente.

> *Aprender es descubrir que ya sabes; actuar es demostrar que lo sabes.* **Richard Bach**

Crear es hacer algo nuevo, no repetir lo viejo. Una manera de comenzar a expandir nuestra mente por medio de la creatividad es no siendo esclavos de la rutina. No seamos reyes del hábito. Los reyes del hábito siempre tienden a hacer las cosas de la misma manera, todo debe estar en su lugar y se sienten perdidos si algo viola su rutina, y puesto que todo en su vida está adecuadamente doblado, etiquetado y colocado en su lugar, los reyes del hábito se encuentran muy limitados para resolver problemas.

Aprenda a sintonizarse con el medio. En la vida diaria hay que poner atención a todo lo que ocurre a nuestro alrededor. Muchas veces nos movemos por la vida recibiendo una tremenda cantidad de información, de objetos y de escenas y aun así no nos ponemos a tono con el medio.

No seamos esclavos del hábito. Para no ser esclavos del hábito hagamos cambios en nuestra vida diaria, en esas cosas rutinarias, y démosle un vuelco durante un día o una semana. Por ejemplo: tomemos una ruta diferente para ir al trabajo; cambie-

mos nuestro horario de sueño; escuchemos una emisora de radio diferente; leamos un periódico distinto; hagamos nuevos amigos; intentemos recetas distintas; cambiemos nuestros hábitos de recreo; bebamos jugo en vez de café, cambiemos la ubicación de los muebles. Bueno, esto por decir algo.

Cambie su destino cambiando hábito a hábito.

D. Trinidad Hunt

Para fomentar nuestra creatividad coleccionemos y guardemos las ideas. Como ya lo dije en un capítulo anterior, mantengamos una archivo lleno de ideas (una caja, un cajón del escritorio, una carpeta, etc.) Coleccionemos de todo: frases, diseños, avisos, caricaturas y hasta palabras que pueden disparar ideas por asociación. Cuando estemos cortos de ideas revolvamos el cajón y saquemos al azar dos o tres cosas para ver si de pronto ellas son capaces de detonar algún pensamiento en nosotros que pueda resultar en una idea útil.

Trabajemos conscientemente para hacer que nuestro modo de pensar sea cada día más fluido y más flexible. Hacer listas es

una fórmula poderosa de ejercitar la fluidez mental que nos fuerza a enfocar nuestra energía de manera productiva. Por ejemplo, pensemos en los posibles usos del aceite lubricante casero. Al principio quizás encontremos fácilmente algunas ideas en cuanto a su uso, pero seguramente tendremos problemas para encontrar usos adicionales. Tomemos papel y lápiz y hagamos una lista de todo lo que se nos ocurra. Incluso pongámonos un límite de tiempo y veremos cómo nos volvemos más productivos y creativos. Si nuestra lista incluye algunos usos algunos usos como: lubricación inmediata, aflojar cosas oxidadas, lubricar cadenas de bicicleta, etc, hemos demostrado fluidez, pero sólo nos hemos ido por lo ordinario; seremos flexibles (creativos), si nuestra lista incluye cosas como: destapar cañerías atascadas; prevenir el deterioro de las cuerdas de instrumentos musicales; ser señuelo para trampas de ratones; guardar piezas metálicas en frascos.

Cada uno es el artista de su propia vida; cincelamos nuestro destino mediante las pequeñas cosas que hacemos cada día.

D. Trinidad Hunt

La flexibilidad en el pensamiento implica también mirar más allá de lo ordinario y convencional. Un ejercicio interesante que podemos hacer con los amigos es el siguiente: dada una palabra de cuatro o más letras, cada jugador debe hacer el mayor número de frases utilizando palabras que comiencen con cada una de las letras. Ejemplo:

La palabra es IDEA, las frases pueden ser:

Individuos Deficientes Esperan Ayuda
Imposible Determinar Éxitos Anticipadamente
Incluir Dudas Empantana Alcances
Inmediatamente Dejar Esperas Atrás

En resumen, estas son algunas de las formas de entrenar la mente para buscar ideas:

1) impóngase una cuota de ideas; sintonícese con el medio;

2) no sea un rey del hábito;

3) atrape sus pensamientos;

4) piense más allá de lo que ve u oye;

5) mantenga una archivo de ideas.

Un aspecto interesante dentro de la creatividad, como ya lo hemos demostrado, es el ver más allá de lo que los demás ven. Antes de darle unos ejemplos de esta faceta de la capacidad mental, quiero decirles que uno de los mejores procedimientos para aumentar la capacidad mental es el silogismo y la deducción para sacar conclusiones. La deducción puede darse en todos los casos. Es así como el prestigioso médico francés August Rigau, que no era detective, colocaba su cabeza poblada de abundante cabellera blanca sobre el pecho del paciente en medio del asombro de sus numerosos asistentes y alumnos, y cuando la levantaba declaraba con firmeza y sin lugar a dudas ni a equivocaciones, el mal del paciente. Por su parte, William Rice, célebre inspector de la policía inglesa, que no era médico, escuchaba la declaración de los testigos con sus ojos cerrados y cuando los abría señalaba con su dedo extendido al asesino. Y, en cambio, Carl T. Sung, científico norteamericano de origen chino, que no era médico ni inspector de policía, o quizás sería mejor decir que era un poco médico y otro poco detective, sentado frente a sus numerosas fórmulas y cálculos, también cerrando sus ojos, sin telescopio y sin ver el fir-

mamento, solía descubrir estrellas y planetas por medio de sus deducciones sobre órbitas y atracciones.

Aprenda a aprovechar la mente universal y a captar los mensajes que nos envía a través del cerebro y descubrirá que no hay ningún problema creativo que sea demasiado grande para usted. **D. Trinidad Hunt**

El médico, el inspector y el astrónomo veían con claridad absoluta lo que nadie más veía, u oían con claridad lo que nadie más oía o, mejor aun, entendían lo que nadie más entendía.

¡Qué bueno sería volver a ser niño para que nuestra imaginación volviera volar más allá de la realidad que nos agobia!
Manuel Andrés Guerrero

La capacidad del cerebro es al parecer infinita. Cuanto más desafiamos a nuestro cerebro y lo obligamos a expandirse, mayor es su capacidad de expansión. Si evitamos los desafíos mentales

atrofiamos la capacidad cerebral para aceptar otros desafíos mayores en el futuro. Cuanto más aprendemos, más capaces somos de aprender y cuanto más memorizamos, mayor es nuestra capacidad de memorizar. Podemos desarrollar capacidades superiores desafiando a nuestro cerebro, estimulándolo, obligándolo a pensar, apremiándolo para que se estire, expanda y crezca más allá de su zona de comodidad.

Es totalmente inexacto el supuesto según el cual el cerebro llega a su madurez y entonces deja de crecer. En su libro *Megabrain* (Cerebro gigantesco) Michael Hutchison dice que con una estimulación correcta puede producirse la regeneración de al menos un tipo de células cerebrales y que, aunque tengamos treinta, cincuenta y ochenta o más años, si desafiamos a nuestro cerebro este continuará creciendo con el estímulo. Las conexiones neurológicas del cerebro se enriquecen a medida que envejecemos.

Cuando, la mente está en un contexto, el cuerpo necesariamente estará en el mismo contexto. **Elln J. Langer**

Según todos los indicios, las tradiciones orientales tienen razón cuando promueve la honra de sus mayores considerándolos seres sabios que estaban en la cumbre de sus vidas. A medida que nos hagamos más responsables de nuestro desarrollo mental descubriremos la alegría y la sabiduría contenidas en un proceso de envejecimiento largo y garboso.

> *Abra de par en par la puerta hacia el pleno desarrollo de sus capacidades potenciales porque detrás de ella hay infinitas posibilidades de rendimiento.* **D. Trinidad Hunt**

James A. Garfield dijo que las ideas controlan el mundo. Es que las ideas son el principio de todas las cosas, y las ideas son el producto de la creatividad. Hay un sorprendente poder creativo en la mente, y usted tiene que utilizarlo. A medida que crezca su creatividad, aumentará su capacidad mental.

Estrictamente hablando, la creatividad no se enseña como un contenido más del conocimiento, sino como una actitud, una disposición, un modo de afrontar realidades, una manera de vivir y de pensar que influye en todos los campos de la actividad hu-

mana. La creatividad no surge por decreto ni por copia de modelos ni por repetición de fórmulas experimentadas en otra parte. Todos podemos ser promotores de creatividad porque podemos aprender enseñando y enseñar aprendiendo.

Enseñar es recordar a los demás que saben tanto como tú. Todos somos aprendices, todos somos ejecutores, todos somos maestros. **Richard Bach**

Hablando de la creatividad, la Organización Mundial de la Propiedad Intelectual (OMPI), lanzó desde Ginebra el lema «Fomentar la creatividad» para promover sus actividades, diciendo que el espíritu creativo del hombre es uno de los elementos primordiales a la hora de generar riqueza, aumentar el nivel de vida y enriquecer el patrimonio cultural del mundo. La capacidad de originar ideas originales y útiles e imaginar un futuro mejor es el motor que ha impulsado el progreso de la humanidad desde sus comienzos y ha tenido por resultado un torrente de adelantos.

La OMPI está empeñada en impulsar la instauración e una cultura universal de la creatividad para fortalecer el rendimiento

económico y potenciar la creación de riqueza en beneficio de todos. Según ella misma dice, la misión de la OMPI es favorecer la utilización de ese sistema para que el potencial creativo que todos tenemos dé sus frutos y contribuya para que el mundo sea cada vez mejor para todos nosotros y para las generaciones venideras. Esta organización está empeñada en demostrar que todos somos inventores y creadores en potencia.

Con el ojo aquietado por el poder de la armonía, y el profundo poder de la alegría, penetramos en la vida de las cosas.
Ellen J. Langer

La creatividad se logra escapando del pesado y rígido esfuerzo de la vida corriente; no es un esfuerzo en sí, sino como dije antes, el dejar correr la imaginación. Bach era un ejemplo del fluir fácil de las ideas musicales. Cuando le preguntaron cómo encontraba sus melodías, contestó: «El problema no es encontrarlas, el problema es no pisarlas al despertarme por la mañana y levantarme de la cama».

Volver la atención para dirigirla hacia lo que ya se tiene es ir a buscar oro y diamantes, es buscar los tesoros internos. Cuando centramos nuestra atención en esos tesoros descubrimos otros tesoros ocultos que siempre habían formado parte de nosotros.

Rex Steven Sises

Cuenta una historia oriental que los dioses decidieron un día crear el universo. Crearon las estrellas, el sol, la luna, los mares, las montañas, las flores y las nubes. Después crearon a los seres humanos. Al final crearon la Verdad.

Entonces surgió un problema: ¿Dónde podrían esconder la Verdad para que los seres humanos no la encontraran?

«Vamos a ponerla en la cima de la montaña más alta», dijo uno de ellos. «Seguro que allí les costará mucho encontrarla». «Pongámosla en la estrella más lejana», dijo otro. «Vamos a esconderla en el abismo más profundo y oscuro», dijo uno más. «¡Pongámosla en el lado secreto de la luna!» acotó otro.

Por fin, el más sabio y anciano de los dioses dijo: «No. Esconderemos la Verdad dentro del corazón de los seres humanos. Así, la buscarán por todo el universo sin darse cuenta de que la llevan dentro en todo momento».

Piensen en esto.

7
PIENSE POSITIVAMENTE

Cuando no puedas resolver el problema, arréglatelas con él.
Robert Schuller

En el estudio de cómo utilizar mejor la capacidad mental, no podríamos dejar de mencionar la importancia del pensamiento positivo.

«Los pensamientos formatean la mente». El pensamiento positivo tiene un efecto multiplicador. Si pensamos positivamente, nuestra mente producirá más pensamientos positivos. El pensar positivamente activará la mente, en cambio el pensar negativamente atrofiará la mente, es como si la hiciera retraerse

dentro de sí misma como una autodefensa contra la alienación o intoxicación que el negativismo genera.

Para pensar positivamente tenemos que estar relajados y libres del aprisionamiento mental que producen el estrés y la ansiedad. Estos factores lanzan inconteniblemente información negativa al cerebro que, al no poder liberarse de ella, la muele y la remuele como los rumiantes hacen con la hierba que comen, produciendo cada vez más y más negativismo.

Desde hace más de veinte años se han publicado informes en todo el mundo respecto a las diferencias entre el estrés y la relajación en el proceso de aprendizaje, de la toma de decisiones, de la creatividad, etc. Esos estudios han revelado muchísimas cosas sobre la naturaleza de la relación entre las reacciones automáticas del cuerpo y de la mente, y han puesto de manifiesto que ni el estrés ni la ansiedad nos conducen a un pensamiento de orden superior, ya que alteran la entrada de información al cerebro y su paso por él.

Dado que estamos viviendo un período muy estresante de la historia, estas investigaciones nos afectan a todos y a cada uno de nosotros. ¿Qué ocurre exactamente cuando estamos estresados?

En el cerebro se liberan sustancias neuroquímicas para activar la energía; la actividad del cerebro pasa a las ondas beta, que indican atención y actividad externa. Entonces la glucosa (azucar) invade el organismo, se acelera el ritmo cardíaco, disminuye la irrigación sanguínea del cerebro, aparato digestivo y periferia del cuerpo, ya que la sangre se desvía hacia el corazón y los músculos del tronco; se acelera la respiración con lo cual aumenta el consumo de oxígeno y aumenta la sudoración al elevarse la tensión arterial.

Los estudios también señalan que el cerebro, a pesar de constituir más o menos el 2 por ciento del peso corporal, sólo utiliza alrededor de un 20 por ciento de la provisión de oxígeno de todo el cuerpo. Sin embargo, cuando disminuye esa provisión de oxígeno y de sangre al cerebro, este ya no funciona tan bien: nuestras respuestas suelen ser torpes y tontas. Está comprobado que las personas normalmente eficientes cuando están muy estresadas, dejan de serlo.

Dada la complejidad de la época actual y de las constantes tensiones que soportamos cada día, son muchas las personas que viven en un continuo estado de excitación no específica de baja intensidad. Es decir, solemos estar ligeramente estresados todo

el tiempo, y este incesante estrés de baja intensidad es perjudicial para el funcionamiento mental normal y sano. Debido a este estado de ligera y permanente excitación, muchas personas no ven jamás sus capacidades óptimas para pensar positivamente y esto representa un grave problema a cualquier persona cuyo objetivo sea lograr el máximo de su capacidad potencial de rendimiento.

De manera que pensar positivamente tiene mucho que ver con nuestro estado ya sea de relajamiento o ya sea de estrés.

Eugene Gendlin, autor del libro *Focusing* (Concentración), explica cómo dirigir la atención hacia adentro para concentrarse en algún problema que uno esté intentando resolver. En vez de enfrentarse directamente con el problema, Gendlin enseña una serie de pasos para aprender a «serenarse» o a acallar la mente. Acallar la mente y las emociones, nos permitirá entender el problema. Se experimentará un repentino aflojamiento de la tensión acompañado por una claridad instantánea que permitirá la solución total del problema.

Después de analizar numerosos electrocardiogramas, Gendlin descubrió que esta experiencia de claridad va acompañada de una repentina entrada en el estado ondulatorio alfa inferior o

theta superior. De alguna manera, esta alteración de las ondas cerebrales es la que produce la experiencia creativa.

El pensamiento positivo es más que sólo «un pensamiento», en realidad es un estado mental o, mejor dicho, todo un proceso de pensamiento. Es también un estado de ánimo sumamente positivo que actúa como el activador necesario para sobrealimentar nuestros procesos de pensamiento. Ed Diener, doctor en filosofía, de la Universidad de Illinois, Champaign-Urbana, informa que es el estado de ánimo positivo lo que «motiva la sociabilidad humana, la creación y la creatividad». Será usted mucho más productivo en el trabajo y es mucho más probable que sea útil para los demás si adopta un estado de ánimo positivo. En resumen, sus estados de ánimo, buenos o malos, determinan su pauta de pensamiento.

Robert E. Thayer, profesor de filosofía en la Universidad Estatal de California, Long Beach, escribe en su excelente libro *El origen de los estados de ánimo cotidianos*: «Su nivel actual de energía está influyendo de modo incorrecto sobre sus juicios».

Hay que pensar positivamente para utilizar mejor la capacidad mental, pero ese pensamiento positivo tiene íntima relación

con el estado de ánimo y emocional. Es que la mente no es algo separado del cuerpo, ni el cuerpo es algo separado de la mente. Somos una unidad mente-cuerpo.

Como podemos ver, he dividido este estudio de cómo utilizar mejor la capacidad mental en varios capítulos, pero en realidad es muy difícil separarlos y encasillarlos en compartimientos separados. En realidad, todo está interconectado con todo y todo está relacionado con todo y hasta podríamos decir que todo es una sola cosa.

Se dice: «Eres lo que piensas». Esto es verdad ya que la calidad de nuestros pensamientos tarde o temprano se hace visible mediante nuestras palabras, nuestro comportamiento e incluso a través de las expresiones de nuestra cara.

La semilla de nuestras palabras y acciones es el pensamiento. Una afirmación simple pero muy precisa. Lo que hacemos, lo que decimos, lo que sentimos, todo tiene su origen en la mente. La energía de la mente humana es el pensamiento. Posiblemente es el mayor pero a la vez el menos comprendido de los recursos energéticos del universo. Todo lo que está hecho por el hombre empezó primero por un pensamiento o una idea que vino a la

mente, ya sea una casa nueva, un descubrimiento científico o incluso una guerra. Primero hay un pensamiento, después se hacen los planes, y finalmente ese pensamiento se exterioriza en la forma de palabras o acciones.

Pero... ¿por qué hemos de pensar en forma positiva? Como los pensamientos son la raíz de las acciones y de la actitud, hemos de cambiar estas raíces para que nuestras acciones y comportamiento se hagan más positivos. Lo primero, antes de que empecemos a aprender el arte de pensar en positivo, es descubrir cuántos tipos de pensamientos puede crear nuestra mente. Entendiendo cada uno de ellos podemos empezar a escoger los pensamientos que nos den beneficio y descartar los que son inútiles o dañinos para nosotros. Hay cuatro tipo de pensamientos:

Pensamientos necesarios o rutinarios son los que tienen que ver con nuestra vida diaria: qué comemos, qué tengo que hacer hoy, cuánto tengo que pagar de alquiler, a dónde tengo que ir, etc.

Pensamientos inútiles son los que no tienen ningún provecho, ni son constructivos, ni son específicamente negativos. Por ejemplo, los que se refieren a cosas del

pasado: «si esto no me hubiera ocurrido», o «¿por qué me dijo eso?», o «si sólo hubiera hecho esto o lo otro»; son demasiados pensamientos sobre algo que ya no podemos cambiar. Los pensamientos inútiles tratan también sobre el futuro, como: «¿qué va a ocurrir si...?», o «¿cómo va a ocurrir?», o «¿qué haré si...?», etc. Muchos de nuestros pensamientos entran bajo esta categoría y, aunque no son específicamente negativos, nos quitan nuestra fuerza interior y nos hacen sentir cansados.

Pensamientos negativos o destructivos son los más dañinos o destructivos. Aparte del impacto que pueden causar a los demás, estos pensamientos nos quitan la paz y restan nuestra fuerza interior. Provienen de la ira, la envidia, la avaricia, los celos, expectativas insatisfechas, etc. Estos pensamientos provenientes de estas debilidades envenenan nuestra mente y también la atmósfera a nuestro alrededor. No importa cuánta razón tengamos, pensando con negatividad siempre seremos perdedores ya que los pensamientos negativos arrebatan nuestro auto respeto y hacen que los demás pierdan su respeto hacia nosotros.

Pensamientos positivos, son los únicos que nos permiten acumular fuerza interior y nos capacitan para ser constructivos. Son los pensamientos que siempre nos dan beneficios en todas las situaciones, sin dejarnos atrapados en la apariencia externa de una situación. Pensar positivamente no es ignorar la realidad que nos rodea ni pretender vivir en lo irreal. Pensar positivamente significa ver los problemas y reconocer su realidad, pero al mismo ser capaces de encontrar soluciones a esos problemas. Esto requiere tolerancia, paciencia y sentido común.

Es fácil ser pesimistas y hasta podríamos decir que es fácil ser optimistas, pero necesitamos mucha madurez para ser realistas. Una persona que piensa positivamente será consciente de las debilidades de los demás a su alrededor, pero aun así dirigirá su atención hacia las buenas tendencias de los demás.

Estamos acostumbrados a ver la negatividad que hay en el mundo, pero el dirigir constantemente nuestra atención hacia ella y hablar constantemente de ella no la cambia por nada mejor. Tenemos que ser conscientes que de que dondequiera que se dirijan nuestros pensamientos, hacia allá se dirigirá también nuestra

energía. Si nos concentramos en el aspecto positivo de nosotros mismos, estamos haciendo algo constructivo para producir cambios saludables en nosotros mismos y en nuestro entorno inmediato. Quizás este es el mayor desafío de nuestros tiempos para el que necesitamos valentía y auto confianza.

> *El pensamiento es como una semilla, cada pensamiento produce su flor y su propio fruto; pueden ser constructivos o destructivos, amorosos o rencorosos, de felicidad o depresivos.* **Anónimo**

Cuando seamos capaces de entender y utilizar esta energía positiva de la mente, entonces la podremos canalizar para producir aquellos «frutos» que nos proporcionen más felicidad y contentamiento.

El propósito de este libro es ayudarle a utilizar mejor su capacidad mental. Y una de las manera ideales es llenándola de pensamientos positivos.

La mente no es algo material que podamos ver, tocar o medir con instrumentos científicos. La mente es algo invisible pero sus

efectos se pueden ver en nuestra cara, en nuestro aspecto, en nuestra actitud. Es como los cimientos de una casa, no podemos verlos pero son los responsables de la estabilidad del edificio, o como las raíces de un árbol: están bajo tierra y no las podemos ver pero dan al árbol la fuerza para soportar las tormentas.

Hay dos factores generales que influyen en nuestra manera de pensar:

1) **Las influencias externas** que hay en nuestra vida diaria, por ejemplo la gente con la que entramos en contacto, las situaciones que debemos afrontar, las noticias de la prensa, los objetos materiales que nos rodean. Todo esto influye en nuestra manera de pensar o son la fuente que originan nuestros pensamientos. Poniendo en práctica cierta forma de disciplinar la mente, las influencias externas y la forma como reaccionamos ante ellas pueden ser modificadas. Por ejemplo, si lo que alguien está diciendo me está enfadando y está creando pensamientos negativos en mi mente puedo, conscientemente, poner un freno y parar esa reacción negativa. ¿Cómo? Pensando positivamente. Lo positivo neutraliza lo negativo, como lo alcalino neutraliza lo ácido.

2) **Las influencias internas**, la influencia de los hábitos fuertes o del pasado profundamente enraizados en la conciencia del ser, son más difíciles de detectar y más difíciles de revisar y controlar pero, aun en este caso, en algún lugar mi interior tengo la capacidad o el poder para filtrar o analizar los patrones o tipos de pensamientos creados para hacer de mi reacción una reacción positiva de beneficio para mí y para los demás.

¿Cómo hacer que estas reacciones negativas dejen de crear automáticamente patrones de pensamientos y de acciones negativas? Utilizando el filtro del intelecto en el ser, utilizando precisamente nuestra capacidad mental para filtrar lo que es correcto de lo incorrecto, poniendo sólo los pensamientos correctos en la mente. Es importante darnos cuenta que tenemos este filtro en nuestro interior que nos permite discernir y tomar decisiones correctas, precisas y beneficiosas.

Pero seamos honestos. A menudo, aunque el intelecto se dé cuenta de lo que es correcto e incorrecto, no hay el poder para poner lo correcto en práctica, especialmente cuando uno se ha hecho adicto a ciertos hábitos o impresiones subconscientes. Cuando esto sucede es necesario comprender que siempre tene-

mos impresiones positivas en el ser que pueden considerarse fuentes de energía, como la paz, la felicidad, la verdad, que son eternos recursos de energía que actúan como verdaderos antídotos para influencias negativas como el miedo, las dudas, los celos, la ira, etc. Si pensamos en lo bueno que ha sucedido en nuestra vida, en los triunfos o en los momentos de alegría, estos irán tomando cuerpo y fuerza en nuestra conciencia, empequeñeciendo lo negativo hasta hacerlo desaparecer.

El trabajo de la mente es crear pensamientos, luego estos pensamientos se convierten en palabras y acciones. El positivismo en la vida surge de la mente, y cuando la mente piensa positivamente aumenta su capacidad y su agudeza y puede pensar con más claridad.

El pensamiento positivo es como un tónico reconstituyente para la mente, y ese positivismo influye en todo nuestro ser. En medicina ha surgido una nueva especialidad, la *psiconeuroinmunología*, que estudia la relación entre la mente y el sistema inmunológico y de cómo el pensamiento influye en la salud del cuerpo. El **humor** no es otra cosa que positivismo sumo. Pues bien, la doctora Judith Kupersmith, del equipo médico del Departamento de Neuropsiquiatría de la Universidad Técnica de Texas, afirma que

el buen humor es un bloqueador natural de elementos que destruyen no solo nuestra psique, sino también nuestro organismo. El buen humor reduce la presión sanguínea y disminuye los niveles de hormonas que generan estrés y que neutralizan al sistema inmunológico. La doctora Kupersmith también asegura que el **humor** ayuda a bloquear el dolor ya que aumenta la secreción de endorfinas que actúan como analgésicos y reguladores de la respuesta corporal al **estrés**. También dice que el **humor** *es un fuerte mecanismo de defensa contra la ansiedad, un estimulante de los sistemas cardiovascular y nervioso, y actúa mejorando la circulación y el intercambio de oxígeno*. La doctora Kupersmith, luego de estudios entre enfermos de cáncer, ha podido comprobar que el *sistema inmunológico es más saludable en aquellos que ríen*. Y ¿qué son el buen humor y la risa? No son otra cosa que pensamientos positivos, sin sombra de negativismo. Al reírse de los problemas estos parecen menos serios y se facilita su superación, pues las posibilidades de conseguir soluciones o de combatir enfermedades se multiplican. Y ¿no es esto lo que estamos tratando de conseguir? Estamos tratando de mejorar nuestra capacidad mental o de usarla mejor para hallar más fácilmente la solución de los problemas.

Tengo que insistir, como ya dije antes, en que la negatividad, y el desaliento que esta produce, no llevan nunca a un

pensamiento de orden superior. En otras palabras, la capacidad mental no puede ser utilizada de la mejor manera si tenemos pensamientos negativos, ya que debido al proceso neuroquímico que mencioné anteriormente, disminuye la provisión de oxígeno y de sangre en el cerebro, impidiendo que este funcione bien. Debido a la crónica falta de pensamientos positivos muchas personas no utilizan jamás sus capacidades mentales óptimas para resolver sus problemas. En cambio, un permanente positivismo bajará la actividad eléctrica del cerebro de beta a alfa o theta, sincronizando las ondas cerebrales de los hemisferios izquierdo y derecho, disminuyendo el ritmo cardíaco, bajando la presión arterial y relajando los músculos. Esto aumenta la cantidad de sangre y oxígeno que irrigan el cerebro permitiendo que se utilice mejor la capacidad mental.

> *Los pensamientos negativos inhabilitan la capacidad natural del cuerpo para aprender.* **D. Trinidad Hunt**

Insisto en la necesidad de eliminar los pensamientos negativos para lograr pensamientos de orden superior y para la utilización de toda la capacidad potencial de rendimiento.

El pensamiento positivo es a la consecución de todo el potencial de rendimiento, lo que el alimento es a la vida del cuerpo.
D. Trinidad Hunt

Si se pudiera comparar a la mente con un poderoso océano, los pensamientos negativos serían la olas que se encrespan en la superficie, chocando entre sí y zarandeando a la conciencia de una idea a otra y de una emoción a la siguiente. Pero cuando nos serenamos comenzamos a sumergirnos bajo la superficie encrespada de nuestro mar mental a las profundidades de la quietud donde se encuentra el poder interior. Con el tiempo y mucha práctica, las agitaciones de la mente se apaciguan y surge una continuidad de conciencia en la que en el campo del intelecto toman dominio los pensamientos positivos.

Abra de par en par la puerta hacia el pleno desarrollo de sus capacidades potenciales, porque detrás de ella hay infinitas posibilidades de rendimiento. **D. Trinidad Hunt**

Usted será mucho más productivo en el trabajo y mucho más útil para los demás si adopta un estado de ánimo positivo. Como decía el profesor Diener, «un estado de ánimo negativo genera tristeza, irritabilidad, sentimientos de culpabilidad y una pauta de pensamiento negativa, autocrítica y pesimista».

La activación de ciertas regiones cerebrales asociadas con los pensamientos negativos debilita la respuesta inmunitaria de las personas, concluyen investigadores de la Universidad de Wiscounsin. De manera que los pensamientos negativos pueden ser hasta fatales.

Se suele decir comúnmente que la manera de pensar negativa es la manera más realista, pero yo le hago una pregunta: ¿Por qué ser desdichado cuando se puede ser feliz? Podríamos decir que nada en sí es realista o falto de realismo. Después de todo somos nosotros los que creamos nuestra propia realidad.

El pensamiento positivo, en su forma más constructiva, no niega el dolor ni el sufrimiento que existen en el mundo. Hay muchos problemas que deben ser afrontados. Negar que existen es absurdo, pero el pensamiento positivo lo cambia todo en la

vida y debemos encararlos con la idea positiva de que se puede hacer algo.

Lo que hace el pensamiento positivo es ofrecer un impulso de poder adecuado para ayudarnos a afrontar lo que nos dé la vida, una clase de poder que puede hacer realmente que sucedan las cosas.

No se aferre tercamente a conceptos equivocados o desactualizados. Cada día aprendemos algo nuevo, el mundo y nuestro entorno cambian a cada paso, los conocimientos evolucionan y se actualizan constantemente. Madure con sencillez, evolucione, aprenda, actualícese. No se cierre obstinadamente en sus viejos o anticuados conceptos, porque se irá quedando solo con su terquedad. **Panadaschapinas. Com**

Ahora permítame compartir algunas verdades y consejos prácticos en relación con el poder del pensamiento positivo:

1. Vivimos en un mundo con un promedio de 80% de pensamientos negativos. Usted puede y debe salir del él.

2. Desde ahora está capacitado para iniciar una nueva vida positiva. Está será su vida natural.

3. Lleve una vida positiva, fruto de pensamientos positivos.

4. El pensamiento positivo influye en todo lo que hace. En el reino de la mente, lo positivo atrae a lo positivo y rechaza a lo negativo.

5. No hay edad para el cambio. Tenga presente que su edad de mayor producción y capacidad está 20 años más adelante de la edad que ahora tiene. Su cerebro aumentará su capacidad, activará nuevos circuitos y usted será más inteligente.

6. Empéñese en la habilidad del buen pensar, pensando cada día más y más cosas positivas.

7. Los errores son inevitables en una persona normal que intenta ser mejor, vivir mejor y aprender más, pero de cada error se puede sacar una lección positiva y una enseñanza que le permita avanzar.

8. Usted puede hacer de su vida un cielo o un infierno sólo con su actitud mental.

9. Elimine la duda, el temor, la ansiedad y la preocupación. Toda meta lógica es alcanzable, lo que lo impide es el pensamiento negativo.

10. Asuma el compromiso de que será lo que piense.

11. La enfermedad puede ser un obstáculo para el cuerpo, pero no para la capacidad de generar buenos pensamientos.

12. Ante cada problema, piense que es capaz de solucionarlo. Repita una y otra vez que lo solucionará, y la solución llegará.

13. Cuando se prepare para lograr lo mejor, la fuerza interior actuará más allá del tiempo y del espacio para que lo consiga.

14. Napoleón era el número 42 en su clase de la Academia Militar. No se destacaba mucho de los demás, hasta era de estatura pequeña. ¿Cuántos monumentos y libros se han dedicado a ese número 42 de pequeña estatura? ¿Quiénes son y en qué rincón de la historia están los otros 41 que eran considerados superiores a Napoleón? Napoleón pensó positivamente de él y de la realidad que le rodeaba. No vamos a valorar si fue noble o no en sus sentimientos, sino a apreciar y admirar lo que su mente pudo lograr. Todos sabemos lo que logró. No sólo fue un conquistador y un guerrero victorioso, sino que hasta llegó a ser emperador de Francia.

Partiendo de la base de que sus metas sean justas, lógicas y nobles, sin importar quién ahora usted sea ni en qué lugar se encuentre, este es el momento para iniciar el cambio positivo en su vida a través de sus pensamientos.

15. Dentro de usted está la mente consciente que es la fuente de todos los pensamientos que sólo usted puede manejar. También está la mente subconsciente que es la depositaria de toda la fuerza que nos llega desde el alma y que rige la vida, nos permite vivir y es el resultado de sus pensamientos conscientes.

Querido amigo lector, termino este capítulo diciéndole: use los pensamientos de manera tal que le permitan ser los programadores de su subconsciente. Use la fuerza interior del pensamiento positivo para tener una vida exterior mejor y para colaborar a fin de que el mundo sea mejor.

8
DESARROLLE SUS HABILIDADES LATENTES

> *Todos tenemos talento. Lo raro es tener valor para seguir ese talento hasta el lugar oscuro al que nos conduzca.* **Anónimo**

Todos tenemos talentos y habilidades, unos los descubren y los utilizan, otros a lo mejor saben cuáles son pero no los utilizan, y muchos jamás los descubren.

La vida que viven los seres humanos, sus triunfos, sus fracasos, su salud, su enfermedad, su felicidad o desdicha, su paz o su depresión, son el resultado de si descubrieron sus talentos y habilidades y si los están cultivando y usando.

Mientras más se cultiven las habilidades latentes mejor funcionará la mente y aumentará más su capacidad. Tomemos el ejemplo de la música: nadie puede aprender a ser músico; nadie puede enseñar a nadie a ser músico. Esto se puede comprobar fácilmente poniendo a un grupo de personas a estudiar música y a aprender a ejecutar algún instrumento musical. Si todos ellos tienen talento, todos llegarán a ser músicos y buenos ejecutantes de cualquier instrumento, pero si alguno o algunos de ellos no tienen talento, no importa cuanto estudien ni cuán buenos sean los profesores, jamás serán músicos y jamás aprenderán a ejecutar un instrumento. Pero la vida y el tiempo pueden transcurrir para muchos sin que jamás se den cuenta de que tienen talento para la música, o si se dan cuenta, sin que jamás se preocupen de cultivar ese talento.

¿Por qué digo que una de las maneras de utilizar mejor la capacidad mental es cultivando las habilidades latentes? Porque la naturaleza no crea algo para nada y cuando lo crea para algo, es necesario utilizarlo para que el cuerpo funcione óptimamente. Cuando algo que ha creado la naturaleza no se utiliza se atrofia, pero no sólo se atrofia aquello que no se utiliza sino que se atrofia y deteriora toda la infraestructura sobre la cual se asienta esa creación de la naturaleza. Tomemos como ejemplo un músculo

de la espalda: si debido a la vida sedentaria y a la falta de ejercicio ese músculo no es utilizado, se atrofiará, pero no sólo eso sino que, al atrofiarse creará problemas en otros músculos, en las vértebras, en la cadera y hasta en el sistema nervioso y en la circulación.

Igual pasa con la mente y su infraestructura genética molecular celular y neuronal: la falta de desarrollo de una habilidad para la cual fue creado y estructurado el cerebro, producirá un desequilibrio, de alguna manera, en la capacidad intelectual del mismo que, como lo menos grave, se traducirá en una falta de la mejor capacidad mental. De ahí que cultivar las habilidades latentes es una manera de optimizar esa capacidad, ponerla en su mejor forma para que inclusive otras manifestaciones intelectivas, se desarrollen y se agudicen.

Una habilidad latente puede ser un puente entre el mundo ordinario y el mundo de las posibilidades. Es el vínculo sagrado del hombre con un mundo aun no manifiesto, preñado de potencialidades y lleno de asombrosas promesas. Al cultivar las habilidades generaremos el máximo potencial de nuestra capacidad de rendimiento. Saber que se tiene una habilidad, desarrollarla, utilizarla, disfrutarla, pone en marcha y revitaliza las energías y

reencuadra las actitudes. Además nos da un profundo sentimiento de realización que hace que nuestra mente sea cada vez más y más capaz. Se siente estimulada. Tiene el poder de hacer mágicas las actividades diarias rutinarias alimentándolas con el fuego de nuestras potencialidades.

> *Se han perdido muchas grandes ideas porque quienes las concibieron no toleraban que se mofaran de ellos.* **Grit**

La función de la mente es fusionarse con aquello en lo que se concentra. Nuestra capacidad personal para la grandeza está todavía por explorar.

> *Un talento sin manifestación es sólo un sueño; una tarea sin talento es monotonía; un talento con manifestación es la esperanza del mundo.* **Inscripción en una iglesia de Susex**

Y aunque ya hemos dicho que la mente tiene una facultad creativa, esa facultad se da dentro de las posibilidades innatas del ser humano. Para entender mejor, digamos que al nacer tenemos

ya un plano de todo el potencial intelectual de nuestro cerebro. Dentro de ese plano está todo lo que podemos hacer, no lo que no podemos hacer, pero depende de nuestra voluntad el cumplir con todo lo que está planificado, con la mitad, con las dos terceras partes, con una mínima parte o con nada de lo que está planificado en nuestro código genético desde que nacimos o quizás antes.

Por lo tanto, es nuestra obligación descubrir el talento o los talentos que tenemos y desarrollarlos. Por ejemplo es posible que alguien tenga una gran habilidad para los idiomas; al desarrollar esa habilidad y, posiblemente, convertirse en un políglota, su mente adquirirá un potencialidad que no sólo se limitará a los idiomas, sino que se agudizará en todo sentido. O que alguien tenga una habilidad para escribir y no sabe que puede llegar a ser un escritor famoso. Claro, el descubrirlo y ponerlo en práctica puede significar un tremendo esfuerzo, pero bien valdrá la pena.

Mucho de lo que se lee sin esfuerzo alguno, ha sido escrito con un gran esfuerzo. **Enrique Jardiel Poncela 1730**

¿Ha pensado usted en todo lo que puede hacer? ¿O se ha conformado pasivamente con lo que hace y no tiene interés en aprender a hacer algo más? Este el problema que domina a la humanidad y se llama mediocridad.

La falta de cultivo de un talento producirá una disminución de la apertura mental hacia otras dimensiones, limitando las posibilidades del ser y limitándolo. Haga algo nuevo. A lo mejor usted es un escritor en potencia y no lo sabía. Creo que eso fue lo que le pasó a Henri Charriere el famoso autor de *Papillon* y de *Banco*. ¿Qué o quién fue él? Bueno fue un malandrín, un ladrón, un asaltante de bancos, por lo que purgaba una cadena perpetua en la isla de Cayena de la cual fugó espectacularmente, para encontrarse a los 62 años perdido en el desierto de la vida sin ser nada ni nadie. Desesperado por su inutilidad pensó que podía escribir su historia y fue así como se convirtió en escritor, se enriqueció y volvió a su patria, Francia, lleno de gloria. Hasta los 62 años no sabía que era un escritor, cuando descubrió su talento todo se transformó para él. Sus libros tiraron millones de ejemplares y muchísimas impresiones traducidas a 23 idiomas.

Muchos cantantes que llegaron a ser famosos, no lo supieron hasta que descubrieron su talento escondido.

¿Cómo podía saber alguien que no tenía brazos, que podía ser un artista pintor? Hay algunos genios que, a pesar de sus limitaciones físicas se convirtieron en pintores famosos, se enriquecieron y transformaron sus vidas.

¿Cuál es su habilidad? ¿Cuál es su talento? Esfuércese por descubrirlo y se asombrará del mundo que se abrirá delante de usted. ¿Tendrá vena poética? ¿Será un hábil artesano?

¿Por qué cree que hay muchas personas que a más de sus ocupaciones ordinarias tienen «hobbies»? Porque tienen habilidad para hacer muebles o para ser mecánicos o para ser coleccionistas, y al cultivar esas habilidades, su mente se abre a un mundo de mayores posibilidades aun dentro de sus profesiones corrientes.

Si quiere utilizar mejor su capacidad mental, cultive sus habilidades latentes. Como ya lo dije en otro capítulo, todos tenemos dones y capacidades que si no los utilizamos pueden permanecer escondidos toda la vida. Sucede como con los músculos que aun cuando están allí no los utilizamos, pero cuando comenzamos a prestarles atención y a utilizarlos se

desarrollan y prestan su contribución para una vida más satisfactoria.

9

SEA VISIONARIO

Tener visión es uno de los instrumentos más potentes de utilización óptima de la capacidad mental. Genera el contexto para el cambio de vida y orienta suavemente el curso de nuestra transformación personal y profesional. La visión dirige al sistema reticular activador en su búsqueda de la realización de nuestra vida. Mediante la práctica de la visión establecemos la posibilidad de desarrollar al máximo nuestra capacidad potencial de rendimiento, abriendo la imaginación y dejando en libertad el poder de su energía creadora para formar la fase siguiente de la vida.

Las personas que han sido orientadas hacia la visión personal y profesional, no solo que han disfrutado del proceso sino que el resultado final ha cambiado sus vidas. Tener una visión aligera las

tareas de poca importancia pero necesarias, pone en marcha y revitaliza nuestras energías y reencuadra nuestras actitudes.

¿Por qué todo esto? Porque los procesos de pensamiento más fuertes y creativos del cerebro humano son los visuales y espaciales, lo que supone básicamente pensar en imágenes tridimensionales en lugar de hacerlo con palabras. Según Thomas West, cuando Einstein desarrolló la teoría de la relatividad, lo hizo imaginándola. Los poetas, como Willam Butler Yeats, imaginaban aquello que iban a escribir, creaban una imagen que luego la expresaban con palabras. Churchill era un pensador visual como lo son muchos líderes de la era digital.

La razón por la que el pensamiento visual es tan importante para maximizar la capacidad mental, se debe a que permite proyectar películas en su cabeza. Cuantas más películas de esas se proyecte a sí mismo, menos se concentrará en las mezquinas preocupaciones que le hacen tanto daño, permitiéndole pensar en las cosas que realmente valen la pena.

No es suficiente crearse una historia verbal acerca de cómo le gustaría que fuera su vida. Usted tiene que crearse una visión que le inspire a ver su futuro tal como podría y debería ser.

Muchas personas sólo pueden ver los caminos que han seguido en el pasado, o los caminos seguidos por otros en su vida y simplemente hacen más de lo mismo. Mejoran continuamente lo que ya hacen. Pero una gran visión se proyecta osadamente hacia el futuro y nos permite elevarnos sobre todas las actividades cotidianas vulgares de la vida y del trabajo, para ver y proyectar más allá del «aquí y ahora» hacia el «mañana», y eso resulta mucho más duro de lo que parece, porque esa visión no tiene que basarse en experiencias anteriores sino que tiene que basarse en algo nuevo, en algo no experimentado todavía, para que sea realmente una visión.

Cuando los hermanos Wright tuvieron la visión de emprender el primer vuelo, no existían experiencias anteriores sobre las cuales basar tales visiones voladoras aunque, desde luego, existían los principios científicos sólidos sobre los cuales fundamentarlas.

Los grandes ganadores de la vida ven la situación tal como la imaginan, y luego la viven. Por ejemplo, los jugadores famosos de cualquier disciplina competitiva visualizan cómo hacer la jugada y se crean un plan de acción. Anticipan la ansiedad, la tensión, las trampas y los avances y progresos inesperados que les aguardan

en el futuro. Igual cosa tiene que hacer usted para llegar lejos en sus aspiraciones. Anticipe en su mente lo que va a suceder y visualice su plan de acción. Será un ganador.

De manera que si quiere utilizar más y mejor su capacidad mental aprenda a tener visiones. Tenga una visión. ¿Cómo? Una forma fácil de empezar a visualizar podría ser acostándose de espaldas a primeras horas de la noche, después del trabajo, escuchando buena música y dejando que corra la imaginación. ¿Hacia dónde? Bueno, hacia donde ella quiera, hacia donde están las metas, las soluciones y las respuestas que usted siempre busca, pero que en ese momento mismo no está pensando hallarlas. La imaginación, corriendo libremente, le hará ver cosas inesperadas, y esas cosas serán el inicio de nuevas experiencias en su vida. Si tiene algún proyecto, ese es el momento para visualizarlo, para verlo desde arriba como un todo, con principio y fin.

Hay cuatro preguntas básicas que debería hacerse en su proceso visionario, sea cual sea su condición:

1) ¿Dónde estoy ahora?

2) ¿Dónde quisiera estar?

3) ¿A dónde voy?

4) ¿Cómo puedo llegar allí?

Le sugiero que haga la prueba y su mente crecerá en la comprensión de su realidad y de la realidad de su vida.

Si vivir es bueno, es mejor soñar, y mejor que todo, madre, despertar. **Antonio Machado**

Hay un proverbio popular que dice: «de ilusiones se vive». Y es así porque, ¿qué es vivir de verdad, sino precisamente vivir de ilusiones? Las ilusiones no matan. Las ilusiones, los sueños, las visiones, hacen vivir. La Historia es sueño, el sueño del hombre. Soñamos, vivimos. Soñar es saberse vivo. Además, soñar no cuesta nada.

No hay esperanza sin sueño; ni sueños sin esperanza. El esperar siempre empieza. El soñar nunca acaba. **Anónimo**

Para que nuestra mente se expanda tenemos que tener una visión. Necesitamos tener la mente abierta para entender todo el cuadro, es decir para tener la perspectiva de todo. Hay muchos que piensan sólo en lo pequeño. Necesitamos pensar en grande. Necesitamos soñar grandes sueños. Necesitamos tener grandes visiones.

En esa maravillosa vieja película de Rodgers y Hammerstein, *South Pacific*, había una canción cuya letra decía: «Tienes que tener un sueño porque ¿cómo va a hacerse realidad tu sueño si no tienes uno?». Sea visionario y un pequeño inicio puede convertirse en un gran final, si la actitud que hay en su corazón es correcta. Tener una visión es ver más allá del horizonte para que nuestra mente se expanda.

Creo firmemente en el valor de las ideas. Una idea se equipara, muchas veces, a los esfuerzos de varios años.

La mente es extraordinaria. Tiene alcances infinitos. Como dije en el capítulo pertinente, a la mente hay que nutrirla.

Con la adecuada información, el aprendizaje del método y la pasión en la acción se consiguen resultados sorprendentes.

Hay que tener dos clases de información: la general y la específica, es decir, la que sirve para todas las cosas y la que sirve exclusivamente para el caso concreto. Hay dos tendencias: saber poco de todo, o saber mucho de poco. En efecto, debemos saber algo de muchas cosas, pero debemos tener conocimientos especializados de algunas cosas.

En el proceso de vivir y triunfar, la mente utilizará el método inductivo que va de lo específico a lo general, o el deductivo cuando las conclusiones van de lo general a lo particular. Con la práctica, esto nos ayudará a mejorar la calidad del razonamiento para sacar mejores conclusiones.

Hablando de la pasión que necesitamos poner en las cosas, quiero decirles que cuando se piensa en algo, se piensa mejor cuando se pone interés en ese algo, pero se piensa formidablemente cuando se pone pasión en ese algo.

10
LIBÉRESE DEL INCONSCIENTE COLECTIVO NEGATIVO

Nuestra mente no está aislada. Se baña en lo que Carl Jung llama el inconsciente colectivo. Para Jung el inconsciente colectivo es «la condición previa de cada mente individual, lo mismo que el mar es el portador de cada ola». En otras palabras, el inconsciente colectivo es esa mente masiva que tiene su propia estructura y que no permite que la mente personal tenga su propia individualidad sino que, en muchos sentidos, esté sujeta a la mente de los demás. Seguramente tiene que ser así pues, en cierto sentido pertenecemos a los demás, a lo que los demás piensan y a lo que los demás pensaron en el pasado. Nuestra experiencia es la suma de millones y millones de experiencias de otros seres humanos que vivieron antes de nosotros, por eso es que ahora los inventos y los descubrimientos de nuevas tec-

nologías constituyen el orden del día, pues a nuestra mente se han sumado todas las ideas de nuestros ancestros.

Por ejemplo, hace dos mil años el hombre no podía inventar una manera de volar, ni siquiera se le ocurría pensar en eso porque en su mente no había todavía la suma de las ideas de todos los antepasados, experiencia que sí había en el hombre de principios del siglo veinte, cuando ya su mente maduró tanto que hizo posible el sueño de volar. Y esto se dio no solamente en el aspecto técnico sino en todos los aspectos de la vida, en el aspecto social, en el aspecto familiar, en el aspecto económico, en el aspecto político, etc.

Adentrándome un poquito en el fenómeno del inconsciente colectivo quiero referirme al pensamiento de Carl Gustav Jung (1875-1961) que fue un psicólogo y psiquiatra suizo que desarrolló el campo de la psicología analítica. Al inclinarse hacia lo transpersonal, o sea lo que pasa de lo personal o individual, se adentró en el estudio de las diferentes profundidades que puede llegar a tener aquello que llamamos «inconsciente» e hizo una distinción entre un inconsciente personal y uno colectivo. El inconsciente personal se deriva de la experiencia del individuo. En algún momento de su vida su contenido fue conocido por el indi-

viduo, aunque luego se haya tornado inaccesible o inconsciente. Por el contrario, el inconsciente colectivo no se deriva de la experiencia personal y, por lo tanto, su contenido nunca ha sido conciente. Es universal, pues como él mismo lo señala: «*it has contents and modes of behavior that are more or less the same everywhere an in all individuals*» (tiene contenidos y formas de conducta que son más o menos los mismos en todos los individuos). Y continúa diciendo: «*it has an inner correspondence to the world as a whole*» (es una correspondencia interna con el mundo como un todo). «*The collective unconscious as suprapersonal matrix as the unlimited sum of fundamental psychic conditions accumulated over millions of years, is a realm of immeasurable breadth and depth*» (El inconsciente colectivo como un molde suprapersonal, como el conjunto ilimitado de condiciones psíquicas acumuladas a través de millones de años, es un campo de anchura y profundidad inconmensurables). Esas condiciones psíquicas acumuladas a través de los años constituyen los arquetipos o patrones de percepción psíquica y entendimiento comunes a todos los hombres. Jung los define como: «*archaic or primordial types, universal images that have existed since remote times*» (tipos arcaicos o primordiales, imágenes universales que han existido desde tiempos remotos). Estos patrones o arquetipos de pensamiento o percepción psíquica, como dice An-

drew Samuels «*are beyond time and space*» (están más allá del tiempo y del espacio).

Bueno, he tocado un poquito de psicología y filosofía para entender por qué tenemos cautiva nuestra mente al inconsciente colectivo que, cuando es negativo, nos anula y nos impide desarrollar nuestra capacidad mental individual y personal.

Posiblemente no podamos liberarnos completamente del inconsciente colectivo. El problema es que ese inconsciente no solo ha evolucionado positivamente sino que ha ido degenerando en la negatividad al punto que ahora el inconsciente colectivo está preñado de prejuicios, complejos, frustraciones, presentimientos ilógicos, con una influencia tan fuerte en la realidad circundante que estamos asistiendo al colapso de la civilización si antes no sucede algo en el campo de la mente. Es de ese inconsciente colectivo del que tenemos que liberarnos para comenzar a crear nuestra propia realidad y permitir que nuestra mente se expanda hacia el infinito preñado de poderosas realizaciones e increíbles posibilidades, cuando nuestra capacidad mental llegue por lo menos a un 10, un 15 o un 20 por ciento de utilización. Pero eso sucederá cuando «llamemos a lo que no es como que es» y con nuestra mente comencemos a reordenar las cosas para lo mejor.

Un problema es la oportunidad que se te presenta de hacer tu máximo esfuerzo. **Duke Ellington**

Esto acontece, por ejemplo, en el caso de la salud: aparece una enfermedad y el inconsciente colectivo negativo nos dice que para eso no hay remedio, y cuando nuestra mente individual acepta ese diagnóstico en efecto no hay remedio. Pero si podemos liberarnos de la mente colectiva negativa tradicional y damos lugar a la acción de nuestra mente individual, esta comenzará a crear su propia realidad beneficiosa.

Esto acontece no solo en el campo de la salud, sucede también en el campo de cualquier otra experiencia humana: en los negocios, en las ventas, en los inventos. Por ejemplo. ¿qué es un invento? Sencillamente es la realización del algo que nadie pudo hacerlo en el pasado por considerarlo improbable, imposible, inaceptable. Y la historia está llena de ejemplos de personas que tuvieron que vencer la oposición abrumadora de los demás, la incredulidad de la mayoría, para hacer algo, para descubrir algo nuevo y sorprendente. ¿Qué pasó con estas personas? Que se liberaron de la influencia del inconsciente colectivo negativo para permitir

que su mente individual creara, funcionara y entendiera cosas más allá de las posibilidades conocidas por los demás.

Se me ocurre pensar que el inconsciente colectivo negativo es como un casco puesto sobre nuestra cabeza acondicionando nuestros pensamientos y nuestras ideas de manera que no puedan extenderse más allá del estrecho límite permitido por eso que nos cubre. Sin ese «casco» nuestra mente podría crecer y crecer ilimitadamente, porque los verdaderos límites para todo lo que tenemos que hacer son los puestos por nosotros mismos; únicamente los puestos por nosotros mismos.

La mente personal, aunque mantiene un sentido de individualidad, se halla al nivel de la universalidad, una dimensión en donde los planes y asuntos personales están eclipsados por una visión más amplia de la totalidad.

De manera que, si bien es cierto que nuestra mente es una parte del inmenso inconsciente colectivo, si queremos utilizar mejor nuestra capacidad mental tenemos que hacer un esfuerzo para liberarnos de la perjudicial influencia del inconsciente colectivo negativo tradicional.

¿Por qué podemos plantear ahora la posibilidad de ser libres de ese inconsciente colectivo, especialmente del negativo? Porque hemos evolucionado mentalmente y ahora tenemos el poder de reformar las trémulas redes en que están bordadas las inclinaciones preprogramadas y preordenadas por nuestros genes. La inteligencia del cerebro (no olvidemos que todo el cuerpo está lleno de inteligencia) ha descubierto los principios y las tecnologías para dirigir su propio sustrato: el cerebro humano.

Nuestro éxito evolutivo se basa en nuestra capacidad de aprender y no solamente de heredar experiencias pasadas. Ese plástico flexible es el regalo que nos ha hecho la evolución, es el regalo que los padres (las generaciones anteriores) hacen a la mayoría de edad de una mente joven que parte hacia su propio futuro y hacia su propio destino.

Por tanto, dejemos en paz a nuestros padres en cuanto a herencias perjudiciales. Debemos abrirnos paso por nosotros mismos moldeando nuestros cerebros a un número casi infinito de posibilidades. Nuestra capacidad mental es tan grande que puede hacer que el cerebro acate sus órdenes, siempre dentro de los límites biológicos por supuesto, ya que la mente, por ejemplo, es incapaz de enfrentarse a ciertos desórdenes cerebrales. Sin

embargo, no es impotente cuando se trata de trastornos como la depresión que es uno de los síntomas de la acción negativa del inconsciente colectivo. El meollo del asunto está en la voluntad de hacerlo. El problema es que a menudo esa voluntad está distorsionada por el fatalismo que surge de las experiencias colectivas negativas.

La clave está en decir lo que sentimos, sentir lo que decimos y concordar las palabras con la mente. **Séneca**

El concepto de conciencia colectiva no es nuevo. En esa concepción surge el problema de los números. Prueba de esto es el resultado de unas elecciones que se toma como un mandato del pueblo y que representa la decisión colectiva de la gente. Pero esto no es nada absoluto. No necesariamente los números implican razón y verdad. Por ejemplo, si decimos «coma basura porque un trillón de moscas no pueden equivocarse», aunque los números son reales, esa afirmación no es lógica. Ese es el problema de los números. Por eso, en la política, siempre se ha cuestionado «la tiranía de las mayorías». Sin embargo, esa misma tiranía se da cuando una persona tiene cáncer y se le dice que si

un millón y medio de personas están sentenciadas a morir de la enfermedad, sin remedio, ella también tiene que morir de lo mismo. La mente de la persona enferma acepta sin chistar esa sentencia sin analizar nada, solamente porque los números han dado su dictamen. En último término, esta inercia de los números adquiere vida propia y determina nuestro destino generando así una profecía. Frente a la tiranía de los números se tornará muy difícil separar lo «nuestro» de las creencias y sentimientos de los demás. Esto va en menoscabo de la capacidad individual de discernir, de la identidad individual y del dominio de nuestras ideas. Caemos entonces en el facilismo de la homogeneización del pensamiento, dejándonos arrastrar por la corriente, lo cual no requiere ningún esfuerzo, muchas veces hacia el abismo. Esta tendencia hacia la igualdad de pensamiento nos lleva a copiar más lo banal que lo profundo, más la enfermedad que la salud, más el problema que la solución, más el fracaso que el triunfo, más la muerte que la vida, más lo negativo que lo positivo y a la pérdida del carácter y los verdaderos valores de la sociedad y de la vida. Sin embargo, la única manera de utilizar al máximo nuestra capacidad mental es liberándonos de la influencia del inconsciente colectivo negativo.

11
MANTENGA UN ESTADO DE ÁNIMO OPTIMISTA

Ante la incertidumbre, nada tiene de malo la esperanza.
Bernie Siegel

Al conocer a las personas triunfadoras, lo primero que nos llama la atención no es tanto su energía cerebral efectiva, sino su estado de ánimo. Las personas de éxito son las que han utilizado más y mejor su capacidad mental, pero eso ha sido posible porque han mantenido un estado de ánimo altamente positivo durante la mayor parte del tiempo; esto no quiere decir que nunca se enfadaron ni se sintieron alicaídas, sino que su estado de ánimo dominante fue siempre positivo.

El cometer errores es cosa natural; lo grave estriba en reincidir en ellos. **T.C.A.**

El estado de ánimo positivo aparece asociado con el entusiasmo, la actividad, la fortaleza y el júbilo; es lo opuesto al aburrimiento, la pereza o la somnolencia. El estado ánimo negativo se asocia con sensaciones como el nerviosismo, el temor, la angustia, el desdén y la hostilidad; es lo opuesto a sentirse calmado o relajado. El estado de ánimo positivo abarca las sensaciones relacionadas con la energía, mientras que el estado de ánimo negativo abarca las sensaciones relacionadas con la tensión.

Bien, pero ¿qué tiene que ver el estado de ánimo con la capacidad mental? Un estado de ánimo sumamente positivo actúa como el activador necesario para sobrealimentar nuestros procesos de pensamiento. Una persona es mucho más productiva si adopta un estado de ánimo positivo.

Cuando creas que todo está perdido, recuerda que todavía te queda el futuro. **André Malraux**

Los estados de ánimo determinan nuestra pauta de pensamiento. Comprenderlos es absolutamente imprescindible para establecer los propios objetivos. En definitiva, tenemos que se conscientes de que la forma en que nos sentimos causa un impacto directo sobre nuestros procesos de pensamiento. Por eso, al utilizar nuestra capacidad mental para establecer objetivos debemos hacerlo cuando nuestros niveles de energía y nuestros estados de ánimo sean elevados.

Es natural que si estamos con un estado de ánimo positivo estamos lejos del fantasma de la depresión, y si estamos con un estado de ánimo negativo nos acercamos a ella. Pero ¿qué es la depresión? La depresión es el resultado de un estado de ánimo negativo llevado a un extremo peligroso. Como tantas otras emociones, la depresión modifica profundamente el cerebro reduciendo, por ejemplo, la cantidad de actividad en los lóbulos frontales. De ahí que es tan importante mantener un buen estado de ánimo para que nuestra mente funcione óptimamente.

La esperanza es un riesgo insoslayable. Podría decirse que es el mayor de los riesgos, pero es la más grande y más difícil victoria que el hombre pueda tener sobre su alma. **George Bernanos**

Los traumas y el estrés cambian el cerebro, pero también lo cambiamos y lo alteramos a toda hora del día con lo que hacemos o pensamos. Las subidas y bajadas emocionales pueden hacernos optimistas y libres de preocupaciones, pero un día o incluso una hora más tarde podemos sentirnos aburridos, pesimistas y negativos. Estos cambios de ánimo pueden sucederse suavemente en algunas personas, pero en otras se trata de cambios bruscos. Algunas personas cambian muy poco, otras están encerradas en una niebla perpetua de pesimismo, así como hay también unas cuantas más que se deslizan interminablemente por el soleado paisaje del buen humor.

¿Qué producen estos cambios? Si bien influyen las hormonas, el hambre o el cansancio, también lo hacen los avatares de la vida cotidiana. La palabra de elogio de un colega importante o un comentario denigrante de un conocido son hechos que nos pueden cambiar de improviso el estado de ánimo. O el cambio se

puede producir simplemente porque de repente nos acordamos de algo inesperado.

Los vaivenes en el estado de ánimo acontecen debido a cambios en la actividad cerebral y viceversa. Cambiamos el cerebro tanto como el cerebro nos cambia. El estado de ánimo produce un cambio significativo en la actividad cerebral, especialmente en los lóbulos frontales, y cuando el cerebro cambia de este modo, con el estado de ánimo se altera todo el funcionamiento cerebral. Un estado de alegría, por ejemplo, nos da las mejores condiciones para resolver problemas intelectuales. Ahora bien, si la actividad de los lóbulos frontales cambia con el estado de ánimo, también se transforma nuestra capacidad de pensar.

Momento a momento, lo que vivimos, pensamos y recordamos nos va transformando el cerebro. Nuestro estado de ánimo puede ser alterado hasta por el lado del cuerpo que estamos utilizando. ¿Qué quiero decir? He aquí un experimento: coja una pelota de goma. Tómela con la mano derecha y apriétela durante cuarenta y cinco segundos aproximadamente. Descanse diez segundos y vuelva a apretarla cuarenta y cinco segundos más. Repita el ejercicio dos veces más, descansando diez segundos en el intermedio. Ahora, luego de un descanso, haga lo mismo con la

mano izquierda. ¿Ha notado alguna diferencia entre las dos? Pues bien, según un estudio, es más probable que la gente que aprieta el puño derecho haga declaraciones más positivas que quienes lo hacen con la izquierda. La actividad de la mano derecha les hace sentir más positivos. Se piensa que esto se debe al hecho de que el hemisferio derecho podría estar especializado en emociones negativas, mientras que el izquierdo desempeña un papel más importante en las emociones positivas. Claro, cuando aprieta la mano izquierda aumenta la actividad en el hemisferio derecho, lo que tiende a producir emociones negativas. Existen algunas pruebas acerca de que el hemisferio derecho puede estar vinculado de algún modo con ese tipo de emociones.

Incluso cambiar la expresión facial puede transformar el estado de ánimo: trate de unir las cejas, frunciendo el entrecejo, y mantenga esa expresión durante un minuto. Pronto notará que se le cambia el estado de ánimo para ajustarse a la expresión de su rostro. Ahora, trate de sonreír y mantenga esa expresión durante un minuto. Aunque hay numerosas excepciones, es posible que note una ligera mejoría en su estado de ánimo luego de mantener una expresión de felicidad.

Entonces la exhortación: «Pon buena cara» no es un lema tan anodino como podría parecer. La razón es que los circuitos cerebrales que controlan ciertas expresiones faciales están íntimamente conectados con los circuitos para experimentar las emociones que corresponden a las expresiones.

El pesimista ve sólo el lado oscuro de la nube y se abate; el filósofo ve ambos lados y se encoge de hombros; el optimista no ve las nubes; anda entre ellas. **Christopher Fry**

Así como el mero hecho de que un fragmento musical le recuerde a uno las desdichas del pasado y le provoque tristeza, otras sensaciones corporales, incluso las sensaciones que puede acarrear el fruncir los labios, pueden evocar otra clase de emociones.

De aquí vienen los problemas de trabajar demasiado. Se puede empezar la semana con un buen estado de ánimo, pero acabarla con agotamiento físico y psíquico y baja moral. Esto es porque el cerebro vincula la sensación corporal de fatiga extrema con la depresión. La baja moral puede provocar un tono gris en el pensamiento produciendo pesimismo; es más probable que una

persona en ese estado evoque los fracasos del pasado antes que los éxitos. Como consecuencia de esto (y de ahí que para utilizar mejor la capacidad mental es necesario mantener un estado de ánimo positivo), la persona perderá eficacia en la resolución de problemas pues en los lóbulos frontales es en donde reside la maquinaria para la resolución de problemas y la anticipación activa.

Por supuesto que en los estados de ánimo los factores genéticos desempeñan su papel, pero no olvidemos que la mente tiene capacidad para controlar esos estados de ánimo. Los genes y el temperamento tiene su importancia, pero el aprender es también fundamental. Por eso todo lo que hemos hablado anteriormente, aun incursionando en los vericuetos tortuosos de la psicología y la filosofía, tiene el propósito de que tengamos una visión global de los problemas, sus causas y sus soluciones.

Estamos viviendo en una época caracterizada por la mediocridad, el conformismo y la falta de creatividad y creo que la razón está en la depresión generalizada. Se calcula que ahora la depresión puede ser la principal causa de enfermedad en los países industrializados. Y claro, si ese es el ambiente social, no es

de extrañarnos que la gente tenga poca capacidad mental o utilice poca capacidad mental para solucionar sus problemas.

De modo que debemos cultivar las emociones saludables y acariciar los pensamientos optimistas, alegres, estimulantes. Debemos tener amor para todo y para todos, pues eso hará que nuestra capacidad mental aumente.

Se ha probado en el laboratorio que cuando las jóvenes ratas son acariciadas regularmente con un cepillo suave y seco, sus mentes se desarrollan de modo diferente. Las caricias alteran la red neuronal y esas alteraciones producen un mejor funcionamiento cerebral. Pero no sucede solamente con las ratas de laboratorio, sucede también con nosotros, con personas como usted y yo. El amor cura el cuerpo y la mente protegiéndonos contra los peores efectos de los avatares de la vida y... ayudándonos a pensar mejor, pues nuestro estado de ánimo sube de nivel.

Resulta evidente que la falta de amor afecta al cerebro. Y cuando hablamos de amor no estamos refiriéndonos solamente al amor que recibimos y que quisiéramos recibir, sino también, y más que nada, al amor que damos.

Nuestro cerebro tiene un gran potencial a liberar para mejorar y desarrollar sus funciones. No importa que la persona tenga ocho meses u ochenta años, esto es posible. La mente puede esculpir el cerebro.

¿Quiere tener mayor capacidad mental? ¿Quiere que su cerebro sea capaz de las más difíciles resoluciones que le impone la más compleja realidad? Mantenga un buen estado de ánimo. Huya de la depresión como uno de sus más mortales enemigos.

La alegría es el sistema de calefacción del alma.

Francisco J. Cortés

12
TENGA PROPÓSITO PARA LA VIDA

La máxima obra propuesta al ser humano es la de forjarse un destino. **Alejo Carpentier**

El problema más preocupante para un gran número de personas es el aburrimiento. Piense un poquito en esto y verá que tengo razón. Se sienten insatisfechas y no saben por qué. Le echan la culpa al país, a las condiciones económicas, a los demás, a las circunstancias; les parece que su vida no tiene sentido y siguen adelante en forma mecánica. Quizás todo esto puede influir en su insatisfacción, pero su verdadero problema es el aburrimiento. Llevan demasiado tiempo en un mismo trabajo que no

se pueden permitir el lujo de abandonar porque, en su caso, la necesidad de seguridad les impide explorar nuevos rumbos.

Lo importante es encontrar significado a la vida. Todos los seres humanos necesitamos un propósito, un objetivo para nuestra existencia pues de lo contrario podemos hundirnos fácilmente en la más profunda depresión. Y aquí es cuando surge el problema de la imposibilidad de utilizar debidamente nuestra capacidad mental por las razones que ya mencionamos en otro capítulo relacionadas con la depresión y cómo esta afectaba a nuestra capacidad mental.

No obstante, y por más intensa que sea la sensación de futilidad que nos invada, siempre es posible encontrar una salida. Si solo vivimos haciendo lo que los demás esperan de nosotros nos sentiremos profundamente insatisfechos. Tal vez hemos pasado tantos años comportándonos como «el personaje» que nuestros padres y maestros deseaban, que ya hemos perdido el rastro de nuestra verdadera identidad. En la infancia nos convertimos en expertos en adaptarnos a los deseos de los demás. Ya adultos hemos seguido repitiendo el esquema. Y nuestro potencial inexpresado queda cada vez más enterrado. Sin embargo, es pre-

cisamente en este punto, en el potencial no desarrollado, donde podemos encontrar sentido a nuestra vida.

No estaríamos aburridos si comprendiéramos que la vida es un negocio en el que todo se vende y todo se compra y que este intercambio es el que le da emoción y sentido a la vida. Naturalmente, hay cosas que se pagan con dinero y hay cosas que se pagan con sentimientos u otro tipo de retribuciones.

Pensando de esa manera, es importante saber vender las cosas que los demás necesitan, pero es de especial importancia saber venderse a uno mismo, en otras palabras, saber presentarse a los demás como alguien que ellos necesitan.

En todos mis libros sostengo la tesis que es imprescindible el éxito, y este libro sobre la capacidad mental no podía ser una excepción, pues el éxito hace que la vida sea mejor y más placentera. El éxito se consigue con esfuerzo, con perseverancia, con tesón, pero sobre todo con pasión por lo que se hace, todo lo cual hace inevitable que utilicemos lo mejor de nuestra capacidad mental.

Lo extraordinario es que absolutamente todos estos factores son controlables y susceptibles de mejoramiento. El esfuerzo, la tenacidad, el tesón y la capacidad mental pueden mejorar. Por eso, y con todo mi afán, estoy escribiendo este libro que trata de cómo utilizar mejor la capacidad mental con la que hemos sido dotados, porque quiero que mis lectores piensen mejor y pensando mejor se esfuercen, se apasionen y consigan todos los triunfos que les conduzcan a una vida mejor. Si hacemos esto no habrá lugar para el aburrimiento.

Nunca es demasiado tarde para hacer lo anteriormente mencionado. Es posible que algunas de nuestras aptitudes naturales no fueron lo suficientemente estimuladas o no tuvimos las oportunidades de desarrollarlas. Pero ha llegado el momento de comenzar a vislumbrar claramente nuestro potencial dejando que nuestra mente sea receptiva a todas las posibilidades que nos rodean, comenzando con la vida que tenemos, la salud, la familia, nuestro entorno social, las necesidades que podemos llenar en la sociedad, etc. Veremos entonces que podemos cumplir con nuestros propios deseos porque las cosas se van dando naturalmente y eso es como navegar por el mar de la vida con el viento a nuestro favor, con las velas desplegadas de tal manera que nos conduzcan en la dirección correcta.

Pero esto es sólo el principio. Para seguir adelante en el logro de nuestros propósitos necesitaremos afirmación, perseverancia, valor y determinación y estos factores son verdaderos energizantes que activan el organismo, ponen en funcionamiento normal el corazón, el cerebro, el sistema muscular, el sistema nervioso, el sistema neurovegetativo, permitiendo de esa manera que la capacidad mental aumente. ¿Y no es eso lo que trato de enseñar en este libro?

Si siente la necesidad imperiosa de mejorar la vida de los demás y plantearse objetivos relacionados con el bienestar común de la humanidad, quizás esté llegando a uno de los propósitos que pueden dar el mayor significado a su vida. Si usted tiene estos propósitos y los cumple, muchos se beneficiarán de ello, pero nadie será más beneficiado que usted mismo.

Antes de ser amos de los demás, debemos ser amos de nosotros mismos. **José Ortega y Gasset**

En el campo inconmensurable de la mente, toda nuestra realidad se entrelaza, se interconecta y se manifiesta como un

todo que muchas veces no podemos entenderlo pero que siempre podemos sentirlo. Por ejemplo, nos hacemos la pregunta ¿es posible unir la voluntad con la espiritualidad? Superficialmente parecen algo contradictorias, puesto que la primera se asocia estrechamente con lo material conocido , y la segunda con lo inmaterial desconocido. Pero esta conexión existe y se manifiesta, por ejemplo, cuando tras ardua labor y gran esfuerzo de voluntad, de pronto llega la inspiración y la iluminación. Los matemáticos han experimentado este último fenómeno. Un famoso ejemplo es el del francés André Marie Ampére (1775-1836). En su diario de 1802 describió su primer gran descubrimiento en el que había trabajado siete años: «dí un grito de alegría... porque había buscado esta solución veinte veces sin éxito. Durante días y días había reflexionado permanentemente sobre la idea; y al final *no sé cómo*, la descubrí, junto con un gran número de nuevas y curiosas consideraciones sobre la teoría de la probabilidad».

La experiencia es tan fuerte que suele hacerse referencia a ella en términos espirituales. Kart Fiedrich Gauss (1777-1855), matemático alemán, logró probar un teorema tras cuatro años de trabajo, y en una carta a un amigo, escribió: «Por fin lo conseguí hace dos días, no con un terrible esfuerzo sino por decirlo de alguna manera, por gracia de Dios. De pronto, como un repentino

rayo de luz, el enigma se resolvió... Por mi parte, soy incapaz de describir la naturaleza del hilo que conectó lo que yo ya sabía con lo que hizo posible mi éxito».

¿Qué es lo que pasó en los dos ejemplos anteriores? Estos matemáticos fueron hombres que tuvieron un propósito en sus vidas y perseveraron hasta alcanzarlo. Y era un propósito que iba a beneficiar a los demás. Este esfuerzo los llevó a un súbito destello de inteligencia que brotó de una dimensión desconocida de su mente y les permitió entender lo que en mucho tiempo no lo habían logrado. Es decir que el propósito y significado que dieron a sus vidas aumentó increíblemente su capacidad mental.

En este momento, usted tal vez ya tiene claro cuál es su propósito en la vida y cómo proceder para conseguirlo, pero sorprendentemente reacciona en su contra. Es su oportunidad de descubrir qué podría estar saboteando sus objetivos. Todos nos enfrentamos con saboteadores interiores que tratan de impedirnos alcanzar nuestros propósitos. Será necesario intentar descubrir cuáles son los obstáculos que podrían aparecer en nuestro camino.

Por eso, antes de concretar un acto de voluntad es esencial tener fe en uno mismo, puesto que las dudas y las resistencias pueden inhibir de inmediato las mejores intenciones. Es imprescindible tener claro el rumbo que se pretende seguir y unir todos los elementos para concretar la meta deseada. Es el momento en que prima la necesidad de acceder a las propias facultades, pensamientos, sentimientos, sensaciones, intuición e imaginación, y guiarlos de la forma apropiada.

Todo este proceso que parece difícil y complicado para que nuestra vida tenga significado y propósito, no hace otra cosa sino aumentar nuestra capacidad mental. Si podemos cumplir con todos los requerimientos para cumplir nuestros propósitos, estaremos utilizando más y mejor nuestra capacidad mental que era el objetivo que perseguía este libro.

CONCLUSIÓN

Bien, hemos incursionado, usted y yo, por algunos senderos no siempre conocidos de la casi infinita mente con la que hemos sido dotados. Espero que juntos hayamos visitado algunos parajes desconocidos del conocimiento.

Ahora quiero cerrar este estudio sobre cómo utilizar mejor su capacidad mental, con un consejo muy simple: luzca siempre inteligente. Así como lo digo: luzca siempre inteligente. No, de ninguna manera estoy pretendiendo que engañe ni se auto engañe, ni que no sea honesto con usted mismo. No es deshonestidad lo que aconsejo. Más bien podríamos decir que es auto estimulación. ¿No es esto lo que aconsejamos hacer con los demás? ¿No estamos llamados a decirles que son lo mejor para que realmente sean los mejores? Esto lo decimos a los niños, a los estudiantes, a los jóvenes y en general a todos los que deseamos es-

timular. Estamos utilizando ese principio de fe: llamar a lo que no es como que es, para lograr que lo que no es, sea.

Pues bien si esto lo hacemos con los demás, ¿por qué no con nosotros mismos? ¿No estamos obligados a estimularnos? ¿No estamos obligados a demostrar que creemos en nosotros mismos? De eso se trata.

Sí, luzca inteligente. Si usted demuestra conocimiento o interés en algún tema, pronto su mente se habilitará para ese tema. En sus relaciones con los demás demuestre siempre dominio sobre algún tópico. Hágase experto en campos específicos y hable de ellos. Esto hará que su mente se desenvuelva con soltura, esté descansada y se sienta estimulada para seguir produciendo pensamientos. El sentimiento de realización que acompaña a esta experiencia hará que lo que comenzó siendo un intento por parecer inteligente se convierta en una indudable realidad inteligente.

Tener autoestima es nuestra obligación. Cuando usted sienta placer de ser lo que es, tendrá un concepto más alto de usted mismo. Para eso, haga lo que hacen los inteligentes: Prepárese adecuadamente en toda forma, basándose en lo que ha leído en este libro. Infórmese bien; la información es la mitad del camino

del conocimiento. Manténgase activo física y mentalmente. Deseche los malos hábitos. Cada día sea el mejor. Sólo preocúpese por lo que vale la pena. Viva su propia vida. Piense mucho. Logre el éxito, porque cuando se tiene éxito se piensa mejor, pues mejora la capacidad mental.

Hay una gran diferencia entre utilizar el mínimo de la capacidad mental y utilizar el máximo de la misma. Poniendo en práctica las reglas que he mencionado en este libro podrá utilizar al máximo su potencial mental con los beneficios que son de imaginar.

Al haberle presentado estas reglas espero haber abierto las puertas a una nueva y sorprendente dimensión de conocimiento que le permita contribuir al mejoramiento de la especie humana y de la sociedad en general.

Creamos en que hay posibilidades. Para establecer un ambiente mental que nos abra a nuestra verdadera capacidad potencial de rendimiento sólo hemos de desarrollar un campo de posibilidades. Todos los inmensos avances científicos y todos los descubrimientos innovadores han nacido del útero de la posibili-

dad. La simiente de un salto cuántico sólo se puede nutrir en el útero fértil que hace factible la posibilidad.

De la misma manera que el tren en el que viajamos cambia de vía, así puede la posibilidad cambiar la dirección de nuestro futuro. Crear un clima interior de posibilidad es una irresistible reacción en contra de una historia personal o cultural cimentada en limitaciones y deformaciones. La posibilidad nos quita las cadenas y nos permite crearnos un presente y un futuro a nuestra elección.

La vida es un proceso y mientras estemos vivos tenemos la oportunidad de mejorar. Después de haber leído este libro usted tiene la oportunidad de elegir cambiar utilizando mejor su capacidad mental. Todo está allí, en la mente. Si algo no está en la mente en realidad no está, subjetivamente, en ninguna parte.

Utilice mejor su capacidad mental y se le abrirán nuevos horizontes de conocimientos, de realizaciones, de descubrimientos y, si fuera posible utilizar todo el potencial de su mente, podría extender su capacidad hasta más allá de las estrellas.

APÉNDICE 1

El juego de la vida

En la vida todos somos jugadores. Jugamos y apostamos. La vida es el resultado de cómo apostamos. Mi consejo es: apueste a ganar. Cuando las posibilidades sean de uno a uno, de uno a dos y hasta de uno a tres lo predecible es ganar, pero no cuando las posibilidades sean de uno a un millón.

Todos sabemos que el juego y las apuestas apasionan a las multitudes. En todo el mundo la gente apuesta a las loterías. En los casinos hay premios que se acercan y hasta sobrepasan a los cien millones de dólares. Muchísimas personas hacen lo imposible para participar en estos juegos de azar. Por ejemplo, viajan a Las Vegas, Atlantic City, Montecarlo, con la ilusión de ganar. Pero los apostadores o participantes tiene un porcentaje muy pequeño de posibilidades de éxito. En las loterías juegan millones de per-

sonas y los premios son tan pocos que se cuentan con los dedos de las manos. Creo que el juego más interesante es la vida misma. Usted debe participar en la apuesta de la vida con grandes ventajas. ¿Cuáles? En realidad hay pocos participantes y el porcentaje de éxito es muy grande. Además, usted mismo es el que hace las reglas de juego y el que controla el desarrollo del juego.

Amigo mío, apueste a la vida y sea un gran ganador. Como hay pocos participantes, su chance de ganar sobrepasa al 50 por ciento.

Para ganar hay que ser bueno en todas las cosas o excepcionalmente bueno en una sola cosa. Y es más fácil ser muy bueno en una sola cosa que bueno en todas las cosas. Es por eso que hay que desarrollar al máximo la capacidad mental para encontrar aquello en lo que podemos ser excepcionalmente buenos.

Al haberle dado algunas pautas en este libro, quiero que usted aprenda a participar en el juego de la vida. Tenga presente que la suerte se la hace uno mismo. Permítame darle algunos consejos para participar con éxito en el juego de la vida:

1) Tome sus decisiones sin presión alguna.

2) Apueste sólo cuando las posibilidades le favorezcan.

3) Prepárese para el evento reuniendo la mayor información posible, tomando en cuenta que con buena información ha ganado la mitad de la batalla.

4) Analice antecedentes y estadísticas.

5) Permita que las otras partes obtengan su participación en la ganancia.

6) Tenga un sistema de juego. Si hay posibilidades de jugar cada vez más alto las ganancias estarían aseguradas pues si pierde en una apuesta, al jugar más alto cubriría la pérdida, y así sucesivamente. Es por eso que los casinos ponen límites a las apuestas. Pero, mi querido amigo, la vida no nos pone límites. Si no gana en una apuesta, apueste más alto la próxima vez, y para esta vez esté mejor preparado, mejor informado y con mejor capacidad mental.

7) Nunca arriesgue más de lo que puede perder. De esta manera, aunque pierda en una vez, habrá aprendido y tendrá mejores posibilidades en la siguiente.

Claro, la vida es un juego, pero muchos de los que juegan no conocen las reglas.

APÉNDICE 2

La capacidad mental y las riquezas

Hay la tendencia natural de medir la capacidad mental, y también el éxito, por la acumulación de las riquezas. Es decir que se cree que una persona es más capaz y más exitosa mientras más riquezas adquiera.

Esta es una verdad a medias porque esa realidad conlleva el deseo personal de acumular riquezas, deseo que no todos los que buscan el éxito y los que poseen mucha capacidad mental lo tienen, pues orientan sus esfuerzos en otras direcciones y hacia otras metas en las que alcanzan en grado supremo el éxito y utilizan toda su capacidad mental.

Sin embargo no podemos desconocer que la riqueza, de manera evidente, marca definidos niveles de éxito y es una

demostración de gran capacidad mental. Con este criterio, he puesto particular énfasis en animar a mis lectores a mejorar totalmente sus niveles de éxito, de riqueza y de capacidad mental.

La acumulación de riquezas ha tomado trascendencia inimaginable. Empresarios como Bill Gates y Donald Trump tienen, cada uno, una fortuna cercana a los veinte mil millones de dólares, cifras comparables al valor de ciudades y aun de países. Es decir que fortunas de países que tiene millones de habitantes se acumularon en manos de un solo individuo.

Donald Trump ha puesto en práctica algunos principios que le han llevado a la cima:

- Cada éxito conseguido es el principio del próximo éxito.
- El estudio es un nuevo comienzo que podemos tener cada día.
- Hay que pensar en grande y tratar de vivir largamente (esto último sería un tema para otro libro).

- Hay que ser perseverante. Muchas buenas cosas necesitan tiempo para concretarse. Trump llamó a una de sus grandes hazañas económicas, que fue la consolidación de una importante zona urbana de Nueva York y que demoró diez años en inaugurarla, «West Side Story», en memoria de un gran musical de ese nombre. Demoró diez años pero lo hizo.

- Hay que hacer del nombre una marca comercial. Esto le obligará a cuidar escrupulosamente su prestigio (Trump llama, por ejemplo, «Trump Tower» a sus edificios).

- Hay que tener confianza en uno mismo.

- Hay que ser optimista, muy optimista, pero al mismo tiempo hay que estar preparado, muy preparado para lo peor.

- Hay que poner atención a los detalles.

- Hay que tomar la vida con gracia y tener el humor de reírse de uno mismo.

- Hay que estar siempre dispuesto a escuchar.

- Hay que tomar en cuenta las críticas.

- Hay que reflexionar todos los días sobre el mundo, sobre la realidad que nos rodea y sobre nuestra propia realidad, todos los días y todo el tiempo que podamos.

- En lo posible, uno tiene que ser su propio asesor económico. Nadie sabe tanto de uno como uno mismo.

- Hay que desarrollar y utilizar el sentido común.

- Hay que invertir con riesgos calculados. A veces la mejor «inversión» es la que no se hace.

- Hay que evitar intermediarios.

- Hay que tener presente el valor del dinero y educar a los hijos enseñándoles eso.

- Hay que confiar en los instintos.

- Hay que aprender a decir «no» cuando las circunstancias lo ameriten.

Donald Trump ha seguido y ha cumplido estos principios hasta convertirse en el mejor ejemplo del éxito y de la realidad del sueño americano.

APÉNDICE 3

Algunos consejos finales

He venido sosteniendo que la capacidad mental lleva al éxito y a la riqueza y para eso he destacado reglas y principios. Hoy quiero hacer énfasis en que también creo que el éxito y la fortuna llevan a la capacidad mental. Es decir, quiero destacar el camino inverso: se tiene éxito, se alcanza la riqueza y se obtiene una mejor capacidad mental.

Un gran maestro dijo: «La gente puede pensar cualquier cosa, pero yo le aseguro que no hay un millonario tonto. Si lo hubiera, por ser tonto, dejaría de ser millonario».

Finalmente, aunque ya los he mencionado antes en mis otros libros, quiero insistir en unos cuantos consejos para utilizar mejor su capacidad mental, tener éxito y llegar a ser rico:

- Comuníquese persuasivamente. Que la gente sepa lo que usted quiere.

- Administre adecuadamente su tiempo.

- Evite la postergación innecesaria. Lo que debe hacer, hágalo ya.

- Consiga toda la información posible, domine los datos y utilice las estadísticas.

- Genere ideas. Tome en cuenta que nadie logra un gran éxito haciendo las cosas como se han hecho siempre. La genialidad implica una infinita capacidad de sufrimiento o, como dijo Thomas Edison: «El genio es uno por ciento de inspiración y noventa y nueve por ciento de transpiración».

- Converse, comparta y aprenda. Cuanto más eficientemente pueda tratar con otras personas, más eficiente será usted mismo.

- Siempre que pueda busque el consejo de un experto y luego de eso haga lo que usted crea. Recuerde que los expertos también se equivocan y no olvide nunca que nadie, absolutamente nadie, sabe tanto sobre usted como usted mismo.

CONTENIDO

CCI



EL PATINAJE ES ARTE,
DEPORTE Y DIVERSION

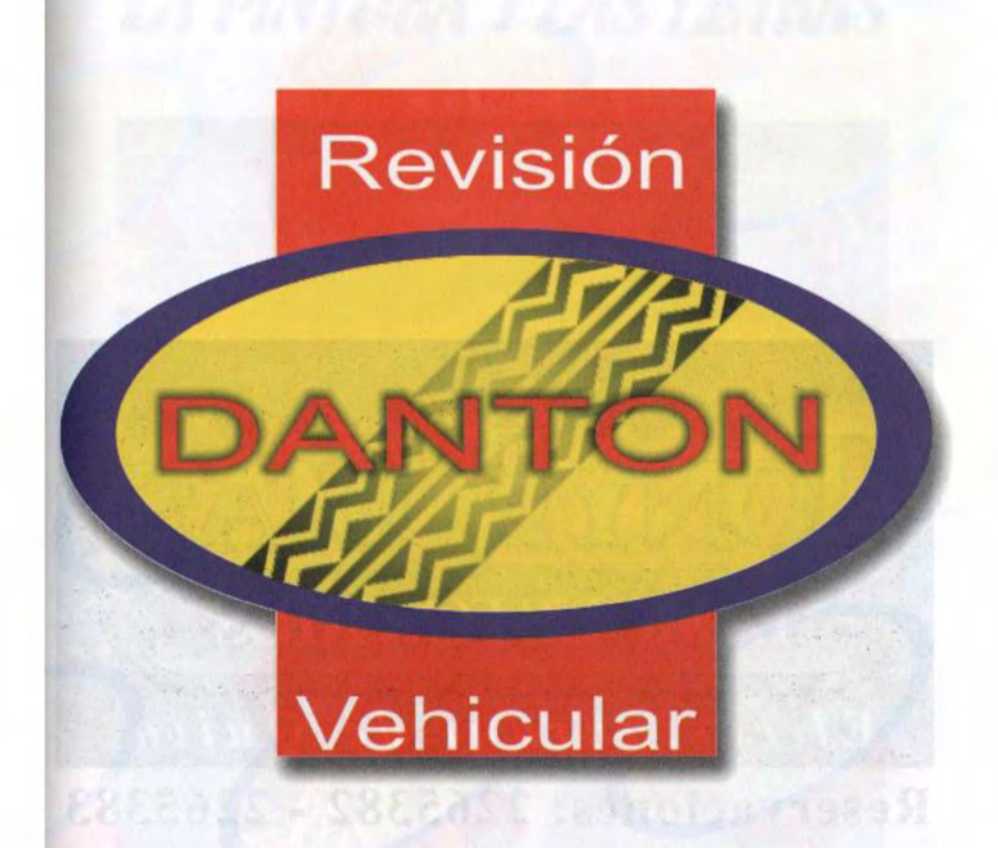


PARA SUS ENVIOS DE PAQUETES Y DINERO

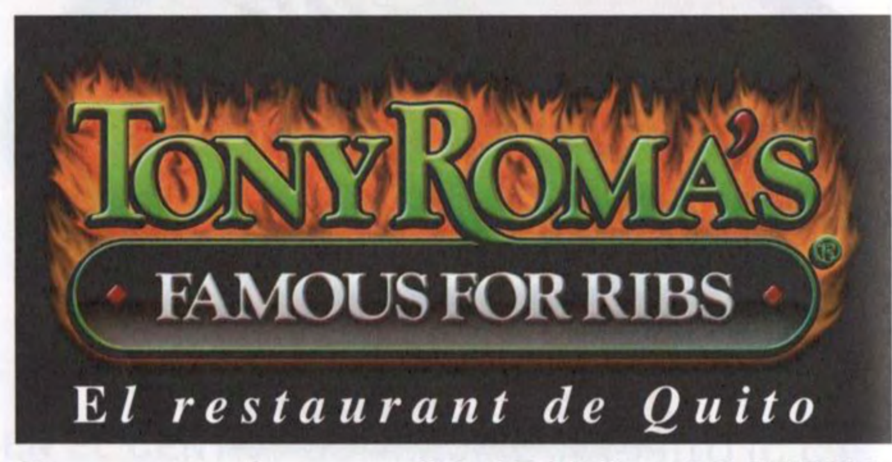
DHL Y WESTERN UNION

EN EL CENTRO COMERCIAL IÑAQUITO (C.C.I)
EN EL BOULEVARD





MEJORAMOS EL AIRE DE QUITO
Y
PROTEGEMOS SU SALUD



Reservaciones: 2265382 - 2265383

LA PINTURA Y LAS LETRAS



RETRATO DE MUJER
ALFONSO ENDARA

TRIBUTO AL MEJOR RETRATISTA DEL ECUADOR
SILVIO HELLER



Un nuevo concepto que conjuga el pollo más grande, más jugoso y doradito con una deliciosa variedad de carnes: lomos, chuletas o p a r r i l l a d a s completas.

Servicio a domicilio:
1-800 TEXAS 7
83927 7







Juan González N35-76 Ed. Karolina Plaza
3er. piso, Telfs.: 2253 729 / 2253 745
Fax: 2435 925 CentralCel.: 099 830 450
www.multimedios106.com

Quito - Ecuador

CON EL AUSPICIO DE



EL CENTRO COMERCIAL
DE LOS QUITEÑOS

Silvio Heller nació en Quito, el 11 de junio de 1938; es doctor en Jurisprudencia especializado en Derecho Internacional, orador y motivador, autor de varios libros y conocido empresario en la industria y el comercio; ha sido profesor de Filosofía en la Universidad Central y profesor de Problemas del Mundo Contemporáneo en el Instituto de Policía.



En este libro, comparte sus experiencias para superar dificultades, para utilizar mejor su capacidad mental y alcanzar grandes logros en su vida.



Silvio Heller, cree que todos pueden mejorar su potencial intelectual. Dice que si todos lo hiciéramos alcanzaríamos la prosperidad, mejorarían las condiciones socio económicas de nuestro país y disfrutaríamos plenamente de la vida.

Una revelación de las claves mentales para triunfar.
Este libro cambiará radicalmente su vida.



LA INTELIGENCIA, cómo utilizar mejor su capacidad mental   Dr. Silvio Heller

DOCTOR

SILVIO HELLER

LA INTELIGENCIA

CÓMO UTILIZAR MEJOR SU CAPACIDAD MENTAL

